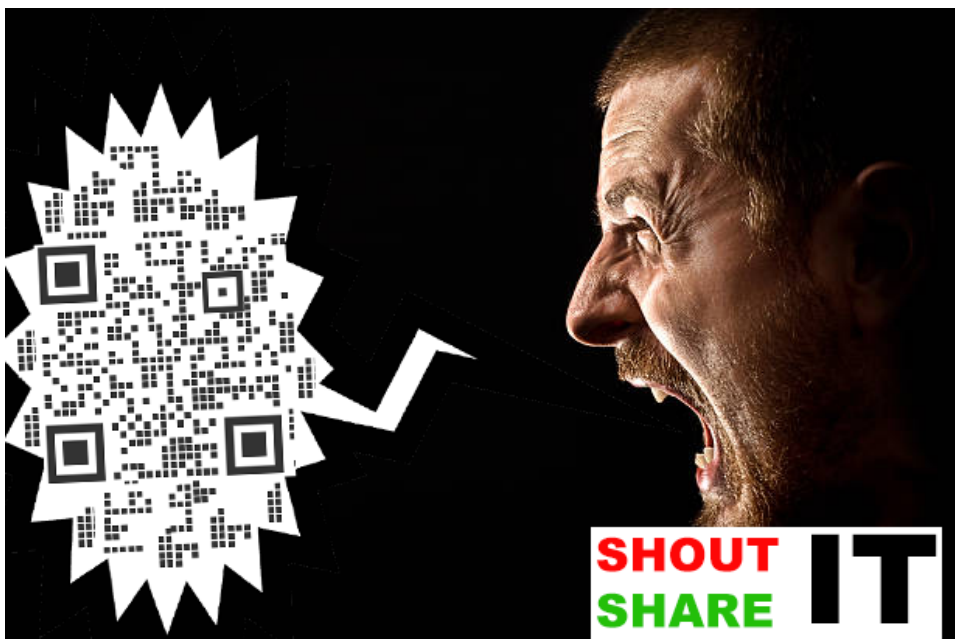


 Вкусные блюда
для дома, для семьи



Мультиварка

рецепты блюд
и секреты
приготовления



SHOUT
SHARE IT

Annotation

Эта книга поможет тем, кто хочет присоединиться к обладателям чудо-прибора – мультиварки. Она содержит советы по выбору мультиварки, уходу за ней, описание основных режимов работы и технических характеристик, а также ответы на многие вопросы, которые могут возникнуть в процессе приготовления. Отдельные главы посвящены конкретным моделям мультиварок, популярных на российском рынке. Помимо них, в книге есть универсальные рецепты блюд, которые можно легко приготовить в мультиварке любой модели, и даже рецепты-дуэты, позволяющие готовить два блюда одновременно.

- Е. Левашева

- Введение

- Что такое мультиварка
 - Как работает
 - Процессорное управление
 - Как управлять
 - Что и как готовить
 - Полезные советы
 - Вопросы и ответы
 - Безопасность

- Мультиварка PANASONIC

- - Первые блюда
 - Гороховый суп с копчеными колбасками
 - Гороховый суп с шампиньонами и свининой
 - Гороховый суп с копчеными крылышками
 - Суп с красной чечевицей
 - Лагман
 - Рассольник
 - Суп с гречкой
 - Суп с фрикадельками
 - Вторые блюда и гарниры
 - Лечо (холодная закуска)
 - Перловка с тушенкой
 - Гречка по-селянски
 - Гречка с курицей
 - Рис
 - Рисовая каша с чесноком
 - Рис по-домашнему

- Плов с фруктами
 - Плов с овощами и грибами
 - Плов с морепродуктами
 - Курица с тыквой
 - Тыквенная каша
 - Куриные грудки с картофелем
 - Суфле из куриных грудок
 - Сациви из кур
 - Курица в острой панировке
 - Паровые говяжьи котлетки для детей
 - Свинина с чечевицей
 - Пельмени на пару
 - Манты на пару
 - Лазанья
 - Скумбрия в масле
 - Рыба под овощами
- Запеканки
 - Картофельная запеканка с куриным фаршем
 - Картофельная запеканка с сыром
 - Творожная суфле-запеканка
 - Низкокалорийная творожная запеканка с яблоками
- Десерты и напитки
 - Торт «Медовик»
 - Глинтвейн
- Мультиварка
 -
 - Первые блюда
 - Картофельный крем-суп с луком-пореем
 - Суп из свиных ребрышек
 - Суп с креветками
 - Чечевичный суп
 - Вторые блюда
 - Куриные грудки в горчишно-сливочном соусе
 - Свиная вырезка с винным соусом
 - Тушеная говядина
 - Тефтели под сыром с томатным соусом
 - Ягненок с артишоками
 - Бефстроганов
 - Пряные куриные ножки
 - Соусы
 - Соус для рагу

- Томатный соус
- Блюда из рыбы и морепродуктов
 - Филе палтуса в сливочном соусе с лимонами
 - Треска с луком-пореем и томатами
 - Паэлья с морепродуктами
 - Мидии в белом вине
- Гарниры
 - Рататуй по-французски
 - Минестроне
 - Макароны с сыром
 - Паста с брокколи и анчоусами
 - Ризотто с грибами
 - Овощная лазанья
 - Спаржа с сыром и грибами
- Десертные блюда
 - Малиновое варенье
 - Шоколадно-облепиховые маффины
 - Яблочный десерт
 - Рисовый пудинг с кокосовым молоком
- Мультиварка REDMOND
 -
 - Первые блюда
 - Щи с черносливом
 - Щи
 - Борщ
 - Крем-суп с тыквой
 - Крем-суп луковый со сметаной
 - Крем-суп овощной
 - Нежный суп с рыбой
 - Крем-суп грибной
 - Крем-суп со шпинатом
 - Суп гороховый
 - Гороховый суп с копчеными ребрышками
 - Вторые блюда
 - Голубцы со свиной на пару
 - Голубцы с говядиной
 - Грибы лесные
 - Говядина тушеная
 - Гуляш по-гречески
 - Гуляш по-средиземноморски
 - Жаркое с грибами
 - Ёжики в соусе
 - Жаркое с паровым картофелем

- Зразы картофельные
- Запеканка картофельная
- Картофель с шампиньонами
- Картофель с беконом
- Котлеты картофельные
- Курица с гречкой
- Капуста, тушенная с курицей
- Колбаски с овощами в сливках
- Кальмары в сметане
- Кальмары в вине
- Карп запеченный
- Караси в сметане
- Гарниры
 - Овощной гарнир
 - Кукуруза по-болгарски
 - Овощи в сливочном соусе
 - Сладкий картофель
 - Рис с оливками и чесноком
 - Сладкий рис с кукурузой и яблоками
 - Лапша-паутинка отварная
 - Паста по-мексикански
- Выпечка
 - Шарлотка
 - Дрожжевое тесто
 - Хлеб ржано-пшеничный
 - Пицца овощная
 - Кекс шоколадный
 - Кекс
 - Бисквит пышный
 - Бисквит молочный
 - Бисквит простой
 - Творожная запеканка с изюмом
 - Творожный пирог с клубникой и апельсином

○ Мультиварка MOULINEX

-
- Первые блюда
 - Борщ
 - Грибной суп
 - Молочный суп
 - Гороховый суп с копченой свиной
 - Рассольник
 - Сборная солянка
- Вторые блюда

- Плов
- Рис по-кантонски
- Бурый рис с грибами и овощами
- Ризотто по-милански
- Ризотто с лесными грибами
- Гречка
- Гречка с грибами
- Лобио из красной фасоли
- Гороховая каша
- Гуляш с овощами
- Чечевица по-мексикански
- Картофель с грибами
- Картофель, тушенный со свиной
- Картофель под сметанным соусом
- Буженина
- Макароны с ветчиной
- Паэлья
- Голубцы
- Бефстроганов
- Говядина в красном вине с луком
- Тушеная говядина по-провански
- Курица, тушенная с пикантными приправами
- Омлет
- Каши и пудинги
 - Сливочно-рисовый пудинг
 - Пшенная каша
 - Каша из четырех злаков с вишнями
 - Молочная рисовая каша
 - Имбирно-апельсиново-клубничная каша
 - Молочная овсяная каша
- Торты
 - Нежный грушевый торт с корицей
 - Шоколадный торт

○ Рецепты-дуэты

-
- Макароны по-флотски + овощи
- Свиная в пиве + картофель на пару
- Картофельное пюре + зразы с сыром
- Рис + котлеты
- Картофель с сыром + котлеты
- Рис с лечо + сосиски
- Картофель с котлетами
- Макароны с овощным соусом + котлеты

- Мясная плетенка-ассорти + капуста с грибами
- Курица с картошкой
- Куриные ножки + цветная капуста под сыром
- Куриные котлеты + гарнир из гречки
- Мясные колобки с сюрпризом + гречка с грибами
- Оригинальные колбаски + пшеничная каша
- Курица в бананово-яблочном соусе + картошка
- Картофель, запеченный гармошкой + паровые котлеты в сырной корочке
- Рис с овощами + хек под сыром
- Форель на пару + гарнир из риса
- Рис с овощами и грибами + курица
- Картофельный суп + овощи для салата «Оливье»
- Курица + овощи по-деревенски
- Универсальные рецепты для различных моделей мультиварок
 - Первые блюда
 - Щи из квашеной капусты
 - Щи из свежей капусты
 - Бульон
 - Борщ
 - Борщ с фасолью
 - Рассольник
 - Суп-кулеш
 - Щи с черносливом
 - Шурпа
 - Гороховый суп
 - Тыквенный суп с мясом
 - Суп с фрикадельками
 - Фасолевый суп
 - Суп с фасолью и копченостями
 - Солянка по-грузински
 - Солянка мясная
 - Рыбная солянка
 - Солянка с осетриной
 - Солянка белая
 - Похлебка карельская
 - Суп из помидоров и картофеля
 - Суп с кускусом и ветчиной
 - Суп с пекинской капустой
 - Куриный суп-лапша
 - Суп с куриными потрохами

- Куриный суп с клецками
- Суп-пюре кабачковый
- Суп греческий лимонный
- Суп куриный со шпинатом
- Уха
- Уха из семги с пшеном
- Суп сливочный с лососем
- Томатный суп
- Норвежский суп
- Блюда из мяса
 - Говяжье филе с поджаренной спаржей
 - Говядина, тушенная в вине
 - Говяжьи ребрышки с соевым соусом и медом
 - Мясо по-царски
 - Говядина по-русски
 - Тушеное мясо
 - Мясо с рисом
 - Картофельная запеканка с мясом
 - Фаршированная телячья грудка
 - Тушеное мясо с картофелем
 - Запеченное мясо с картофелем
 - Котлеты на пару с овощами
 - Котлеты паровые
 - Ёжики
 - Голубцы ленивые
 - Тефтели в сливочно-сырном соусе
 - Антрекот по-варшавски
 - Фаршированный перец в томатном соусе
 - Свинина с шампиньонами
 - Свинина под шубой
 - Гуляш из свинины с овощами
 - Свинина под соусом
 - Свинина с зеленой фасолью в соусе
 - Баранина с соусом карри
 - Баранина, тушенная с вином и айвой
- Блюда из птицы
 - Жаркое под шубой
 - Куриные рулетики в беконе
 - Сациви
 - Куриные котлеты с помидорами
 - Куриные котлеты
 - Бедрышки куриные в соусе карри с ананасом

- Чахохбили из курицы
- Куриное филе с грецкими орехами и сыром
- Куриные грудки, фаршированные помидорами и сыром
- Куриная грудка, жаренная с картошкой и луком
- Куриные грудки с грибами
- Куриные грудки с перепелиными яйцами
- Цыпленок по-охотничьи
- Жареная копченая курица
- Куриные крылышки
- Куриные крылышки с овощами
- Куриное филе в сырно-томатном соусе
- Куриное филе в сметанном соусе
- Жаркое из индейки
- Филе индейки с рисом и чечевицей
- Крылышки в пиве
- Индейка под сметанно-горчичным соусом
- Жареные медальоны из индейки
- Индейка с клюквой и сыром
- Грудка индейки с сыром
- Рулеты из индейки с овощами
- Блюда из рыбы и морепродуктов
 - Семга с имбирным рисом
 - Семга паровая
 - Семга в томатном соусе
 - Горбуша в молоке
 - Тушеный лосось
 - Форель в сливках
 - Форель с картофелем
 - Рыбные фрикадельки
 - Треска по-польски
 - Рыба на пару с рисом
 - Карп, фаршированный зеленью и луком
 - Морская рыба с овощами и сметаной
 - Запеканка с рыбой и картофелем
 - Гуляш из щуки
 - Запеканка из сельди с картофелем
 - Рыба под маринадом
 - Рыба с сыром под маринадом
 - Кальмары с овощами
 - Креветки с яблочным чатни
- Блюда из овощей и грибов

- «Ленивая картошка»
- Тушеная картошка с шампиньонами
- Картофель в сметанном соусе
- Овощное рагу с томатной пастой
- Ньокки из картофеля и тыквы с сырным соусом
- Овощное рагу со сметаной
- Фасоль с луком и карри
- Баклажаны в сметане
- Баклажаны, фаршированные овощами
- Кабачки с сыром и томатами
- Баклажаны с сыром паровые
- Тушеная капуста
- Грибы с картошкой в сметане
- Грибы в сметане
- Шампиньоны фаршированные
- Жюльен из шампиньонов
- Грибы в сметанном соусе с цветной капустой
- Грибы жареные
- Пловы и другие блюда из риса
 - Плов с фаршированным сладким перцем
 - Плов на морковном соке
 - Плов по-самаркандски
 - Плов по-хорезмски
 - Плов на курдючном сале
 - Плов с изюмом
 - Плов свадебный
 - Плов тушеный
 - Плов с тыквой
 - Плов из прожаренного риса
 - Плов с картофелем
 - Красный рис с козым сыром
 - Рис терияки
 - Рис по-техасски
 - Рис с карри
 - Ризотто с лососем
 - Ризотто с грибами и ветчиной
 - Кеджери с лососем
 - Рис с морепродуктами
- Каши, крупеники
 - Каша из овсяной крупы
 - Каша из овсяных хлопьев с изюмом
 - Каша из овсяных хлопьев

- Каша из овсяных хлопьев с пряностями
- Рисовая молочная каша
- Гречка с грибами
- Гречневая каша-размазня
- Гречневая каша на грибном бульоне
- Гречневик сладкий
- Гречневая каша с сушеными фруктами
- Гречка с овощами
- Пшенная каша
- Пшенная каша с морковью и яблоками
- Кулеш
- Тыквенник с пшеном
- Пшенная каша с тыквой
- Запеканка пшенная
- Пшенная каша с творогом
- Кукурузная каша
- Классический манник
- Кукурузно-манная каша
- Манная каша на молоке
- Запеканка манная с изюмом
- Перловая каша
- Мучные блюда
 - Лагман по-узбекски
 - Лагман «Шелковая нить»
 - Лагман из тянутого теста
 - Манты с картофелем
 - Манты с редькой
 - Манты с тыквой
 - Манты из кислого теста с открытым фаршем
 - Манты по-андижански
 - Конвертики с яйцами
 - Пельмени из вяленых помидоров
 - Пельмени с яйцом
 - Пельмени с зеленью
 - Пирог из слоеного теста с ветчиной
 - Ореховый пирог
 - Пирог с сыром и рыбой
 - Сицилийский пирог
 - Пирог с маком
 - Пирог из Кампании
 - Воздушный пирог из сметаны
 - Пирожки слоеные со свежими грибами
 - Пышки с капустой

- Пирожки с вишней
- Пирожки с творогом
- Пирожки с вареньем
- Пирожки с черникой
- Паровые пирожки с капустой
- Пирожки с ореховой начинкой
- Расстегай обыкновенный
- Кулич заварной
- Заварной кулич с изюмом
- Кулич царский
- Кулич шоколадный
- Кулич с фундуком
- Кулич миндальный
- Баба медовая
- Баба шафранная
- Баба сливочная с ванилью
- Баба нежная
- Баба ромовая
- Баба на желтках
- Баба миндальная
- Баба тирольская
- Баба кружевная
- Шафранный кекс
- Медовый кекс
- Шоколадно-ореховый кекс



Е. Левашева

**Мультиварка. Рецепты блюд и
секреты приготовления**

Введение

Что такое мультиварка

Мультиварка – универсальный кухонный прибор, совмещающий в себе функции скороварки, пароварки, кашеварки и хлебопечки.

Таким образом, с ее помощью можно варить на пару, тушить, жарить, выпекать.

Пища, приготовленная в мультиварке, сохраняет питательные вещества и витамины. Это обеспечивает технология готовки на пару (как в пароварке). Блюдо готовится без добавления масла и воды – в собственном соку, поэтому исключается возможность появления канцерогенов. Такая пища подходит и для диетического, и для детского меню, и для здорового питания всей семьи.

В обычных пароварках пар проходит сквозь отверстия в корзинах и уносит с собой часть влаги и аромат продуктов. В мультиварке это технически невозможно, так как на протяжении всего процесса приготовления крышка герметично примыкает к корпусу. Все соки и ароматы остаются внутри.

Как работает

Мультиварка представляет собой «электронную кастрюлю» со съемной чашей внутри и плотно прикрепляющейся крышкой, которая герметично соединяется с корпусом с помощью клапана, препятствующего попаданию воздуха.

Мультиварка имеет съемную емкость (чашу) с современным антипригарным покрытием, предназначенную непосредственно для закладки продуктов.

В результате ценные витамины и аппетитный запах свежего обеда остаются в приготовленном блюде.

Мультиварка имеет встроенный микропроцессор, который управляет циклом приготовления в зависимости от выбранной программы. Управление им осуществляется посредством сенсорного дисплея. Специальный паровой клапан и система герметичного закрытия крышки создают идеальные условия для приготовления пищи, не позволяя улетучиваться полезным веществам. Герметичность клапана дает возможность оставлять прибор включенным без присмотра.

Кроме того, с мультиваркой вы навсегда забудете, что такое брызгающий при закипании жир, оставляющий неприятные следы на кухонных предметах и поверхностях.

Информация о времени и температуре приготовления отражается на электронном дисплее.

Процессорное управление

Такое управление предполагает чередование высокого и низкого давления, в так называемом щадящем режиме.

Клапан не позволяет воздуху проникать внутрь прибора. Таким образом, процессор контролирует и создает оптимальную температуру и давление. Исключается возможность возникновения избыточной температуры. Благодаря этому свойству пища не теряет полезных и вкусовых качеств.

Например, обычная кастрюля с крышкой свободно пропускает воздух, а значит, происходит процесс окисления. Пища неизбежно теряет полезные свойства и становится менее питательной.

Герметичность устройства не позволяет жидкости кипеть, а следовательно, продукты не подвергаются механическому воздействию кипящей воды и тем самым сохраняют форму. На практике это хорошо заметно, когда картофель и мясо приходят в готовность одновременно.

Как управлять

Мультиварки имеют достаточно простое управление, четкий монохромный экран и две группы программ: полностью автоматические и программы ручной настройки.

Полностью автоматические программы действуют в одно нажатие – положите ингредиенты, нажмите кнопку – остальное управление мультиварка берет на себя.

Программы ручной настройки позволяют самостоятельно настроить режим приготовления блюд в зависимости от желаний пользователя.

Многие модели обладают функцией отложенного старта, которая позволяет запускать процесс приготовления пищи к нужному времени, с отсрочкой до 24 ч. Блюдо будет готово к завтраку или приходу гостей.

Об окончании приготовления блюда в мультиварке оповещает звуковой сигнал, и мультиварка автоматически переходит в режим подогрева пищи, который может длиться до 12 и более часов.

Что и как готовить

Мультиварка может все, что необходимо на кухне, – варить, жарить, печь, запекать, тушить и готовить на пару.

Выбор рецептов ничем не ограничен. В мультиварке можно готовить как привычные и любимые вами блюда, так и осуществлять различные кулинарные эксперименты.

Каждая программа, как уже упоминалось, контролируется встроенным микропроцессором и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи.

Существует множество рецептов блюд для мультиварки, приготовление которых не доставит вам никаких хлопот, все делается просто и быстро.

Однако для достижения оптимального вкуса блюд стоит придерживаться определенных правил.

Полезные советы

- Мультиварке требуется некоторое время, чтобы достичь температуры, при которой многие бактерии погибают, поэтому желательно хранить все подготовленные к использованию продукты в холодильнике, и лучше по отдельности. Охлаждение препятствует образованию бактерий, ваше блюдо получится полезным и не потеряет своих природных витаминов.

- Заполнять мультиварку желательно от 0,5 до 0,7 объема. Первыми кладите на дно и по стенкам кастрюли овощи. Затем положите мясо и залейте содержимое жидкостью – бульоном, водой или нужным вам соусом. Также не рекомендуется часто открывать крышку (если этого не требуется по рецепту). Открывайте крышку, только чтобы помешать пищу или проверить ее готовность.

- Перед приготовлением лучше удалить кожу с птицы и срезать жир с мяса. Обжаривание мяса перед закладкой уменьшает жирность, придает натуральный аромат и улучшает внешний вид блюда.

- Корнеплоды – картофель, морковь, репу, лук – лучше нарезать небольшими кусочками и класть на дно кастрюли под мясо для более быстрого приготовления.

- Во время приготовления цвет некоторых продуктов может теряться. Закладывайте в чашу мультиварки ярко окрашенные ингредиенты (зелень, помидоры, стручки перца и др.) в конце приготовления.

И в завершение хочется еще раз отметить, что вы сумеете приготовить в мультиварке практически любые блюда. Как непосредственно те, которые предназначены конкретно для определенной модели, так и блюда для любых моделей мультиварок, которые дают возможность импровизировать с различными ингредиентами, их сочетанием и осуществлять ваши собственные кулинарные фантазии.

Вопросы и ответы

Что нужно проверить перед началом использования мультиварки?

- Нет ли каких-либо посторонних материалов на поверхности прибора. Подготовлена ли для него удобная рабочая поверхность.
- Не превышает ли количество ингредиентов отметку «MAX».
- Находится ли индикатор наличия давления в правильном (нижнем) положении.
- Герметично ли силиконовое кольцо-уплотнитель прилегает к крышке и корпусу мультиварки.
- Раздаются ли щелчки во время приготовления. Это нормальный звук переключения реле в процессе приготовления. Однако попадание воды между нагревательной пластиной и емкостью для приготовления может вызывать появление неприятных звуков. Перед приготовлением тщательно насухо вытрите внутреннюю поверхность прибора и внешнюю поверхность емкости для приготовления.
- Правильно ли расположен прибор. Над прибором должно быть не меньше 1,5 м свободного пространства для беспрепятственного выхода пара.
- Находится ли индикатор давления в верхнем положении. Если да, то крышку открывать нельзя.
- Не лежит ли полотенце или какой-либо другой предмет на крышке. Обязательно освободите крышку для нормального выхода пара.

Что нужно знать, прежде чем начать готовить?

- При приготовлении используйте аксессуары, прилагаемые в комплекте к мультиварке.
- Меры объема продуктов, используемые в рецептах: 1 ст. л. = 15 мл, 1 ч. л. = 5 мл, 1 стакан = 200 мл.
- Соблюдайте точные пропорции.
- В рецептах указано время приготовления продуктов в мультиварке. Время, затраченное на первичную подготовку и обработку продуктов, не учитывается.
- При приготовлении сверяйте свои действия и время на дисплее с рекомендациями по приготовлению.
- При выборе программы устанавливается общее время

приготовления (как с открытой, так и с закрытой крышкой).

- В рецептах дополнительно указано время, которое необходимо для приготовления блюда под крышкой и с давлением.

Иногда приготовление без крышки по каким-либо причинам может занять больше или меньше времени, чем это указано в рецепте. В таком случае на приготовление с крышкой времени может оказаться недостаточно или слишком много. Если разница составила не более четырех минут, можно не принимать ее в расчет и продолжать приготовление. Если расхождение более существенное, надо прервать программу клавишей **СТОП** и запустить ее снова, установив нужное по рецепту время.

- Во время работы не вынимайте емкость для приготовления, чтобы переложить продукты, – все, что вам понадобится, перекладываете ложкой или лопаткой.

Как защитить крышку от жира при обжарке?

Если вы планируете что-либо обжаривать в мультиварке, то перед закрытием крышки накройте кастрюлю листом пергамента для выпечки, или тонким слоем пищевой алюминиевой фольги, или кусочком целлофанового рукава для выпечки.

В листе, которым вы накроете кастрюлю, предварительно сделайте отверстие под размер клапана и положите его так, чтобы отверстие оказалось в области клапана мультиварки. Потом аккуратно закройте крышку и обжарьте продукты.

После процесса приготовления лист выбрасывается, однако, если он почти не запачкан, его можно использовать еще раз. Крышка при этом остается практически чистой, и вам придется всего лишь очистить небольшую область возле клапана и сам клапан.

Крышка в мультиварке не снимается – как же ее отмыть?

В уходе за мультиваркой нет ничего сложного. Нужно просто налить в чашу воду, включить на несколько минут режим **ВАРКА НА ПАРУ**, дать постоять немного, а затем протереть крышку тряпочкой.

Если вы готовили продукты, которые оставили резкий запах, например рыбу, то для избавления от неприятного запаха нужно добавить в воду несколько капель лимонного сока или ломтик лимона.

Как правильно мыть чашу с тефлоновым антипригарным покрытием?

Чаша мультиварки с антипригарным тефлоновым или керамическим покрытием портится от резких перепадов температуры. Поэтому, если нужно помыть ее сразу после приготовления еды, ни в коем случае не наливайте в нее холодную воду, лучше оставить ее пустой на некоторое время и дать остыть.

Если ко дну чаши пристали остатки пищи, никогда и ничем их не оттирайте, а просто залейте теплой водой, и через двадцать минут все легко отойдет.

Как аккуратно вынуть выпечку из мультиварки?

Чтобы выпечка не разваливалась, оставьте ее в чаше на несколько минут, чтобы она немного остыла. Далее вставьте в чашу съемный контейнер-пароварку, переверните, снимите чашу, положите сверху на выпечку тарелку и снова переверните. Выпечка на тарелке будет лежать так же, как в мультиварке. Можно сделать по-другому: на дно мультиварки перед началом выпечки положите крест-накрест две полоски бумаги для запекания, после выпечки нужно потянуть за края и достать выпечку.

Выпечка в чаше из нержавеющей стали пригорает. Что делать?

Чтобы выпечка не пригорала, постелите на дно смазанную маслом бумагу для выпечки или силиконовый коврик. Также смажьте маслом внутреннюю сторону чаши внизу по кругу на высоту выпечки.

Каша в мультиварке убегает. Что делать?

Чтобы избежать этой проблемы, воспользуйтесь одной из нижеперечисленных рекомендаций.

- Смажьте сливочным маслом внутреннюю сторону чаши мультиварки по кругу на несколько сантиметров ниже края и положите поверх ингредиентов кусочек сливочного масла.

- Для приготовления каш рекомендуется использовать молоко

жирностью не более 2,5 %.

- Строго соблюдайте указанные нормы вложения ингредиентов, входящих в состав каш. Их можно пропорционально уменьшать или увеличивать до разумных пределов.

- Установите на чашу корзинку для приготовления на пару.
- Разбавьте молоко водой в пропорции 3:1.
- Перед приготовлением каши тщательно промойте крупу.

Можно ли стерилизовать консервы в мультиварке?

В принципе можно. Например, в режиме **ВАРКА НА ПАРУ**. Но поскольку места в чаше мультиварки мало, стерилизация получается не очень экономичной.

В мультиварку попала вода. Что делать?

Если в мультиварку, включенную в розетку, попала вода, то нужно немедленно обесточить ее, не прикасаясь ни к мультиварке, ни к мокрому столу (или участку мокрого стола), на котором она стоит.

Можно полностью обесточить кухню, а потом выключить прибор. Далее мультиварку необходимо просушить. Желательно это сделать сразу, чтобы избежать повреждения деталей и электроники мультиварки.

Для этого необходимо перевернуть прибор вверх дном и потрясти, чтобы вода, по возможности, вытекла. Затем необходимо поставить мультиварку в сухое теплое место, например на солнце (летом) или к батарее отопления (зимой).

Можно поставить мультиварку на бытовой обогреватель и включить его.

Есть и другой способ.

Можно просушить мультиварку с помощью фена для укладки волос, прогревая им внутреннюю поверхность прибора. Во время сушки мультиварку нужно время от времени трясти для растекания невысохшей воды.

Как приготовить рассыпчатый рис?

Для приготовления рассыпчатого риса вам понадобится рис (желательно нешлифованный, в идеале – басмати) и вода.

Настоятельно рекомендуется измерять рис объемом, а не весом. Жидкости должно быть в два раза больше по объему, чем риса, то есть пропорция 1:2 должна быть строго выдержана.

Рис нужно промывать проточной водой до тех пор, пока вода не будет прозрачной (зерна должны остаться целыми). Промытый рис выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи, разровнять. Закрывать крышку и включить мультиварку.

По окончании приготовления открыть крышку и хорошо перемешать.

При желании во время закладки продуктов можно добавить сливочное масло, тогда рис получится более сочным.

Как пожарить картофель с хрустящей корочкой?

Лучше всего жарить такую картошку в режиме **ВЫПЕЧКА** при открытой крышке с добавлением растительного масла. Помешивать каждые 5 минут.

Примечание: картофель нового урожая лучше не использовать.

В мультиварке нет функции ЖАРКА. Чем ее заменить?

Если функция **ЖАРКА** в мультиварках некоторых моделей отсутствует, то можно попробовать жарить нужные продукты в режиме **ГРЕЧКА**.

Таким способом часто пользуются владельцы мультиварки POLARIS PMC-0508D.

Что такое 3D-нагрев?

В мультиварках могут использоваться три варианта расположения нагревательных элементов.

Вариант 1

Используется один нагреватель, расположенный на дне устройства.

Вариант 2

Нагреватель на дне плюс нагреватель, расположенный по боковой поверхности примерно на три четверти высоты от дна.

Вариант 3

Нагреватель на дне плюс нагреватель, расположенный по боковой поверхности, плюс нагреватель в крышке.

3D-нагрев – это такой способ, когда в приборе находятся 3

нагревательных элемента (хотя их может быть и больше) и все они одновременно задействованы (то есть нагрев идет равномерно со всех сторон: снизу, сбоку, сверху).

Вот некоторые модели мультиварок с 3D-нагревом (по данным производителей):

- CUCKOO CR-0821 FI
- PHILIPS HD3 039
- POLARIS PMC-0512 AD
- BRAND 37501
- REDMOND RMC M 20
- REDMOND RMC-4502
- LIBERTON LMC-05-02
- DEX DMC-60

Что такое индукционный нагрев?

Индукционный нагрев – самый совершенный на сегодня способ бесконтактной передачи энергии. Он позволяет разогреть всю чашу мультиварки мгновенно и равномерно по всей поверхности (нагреваются и дно, и борта), не тратя времени на разогрев тэнов (трубчатых электронагревателей).

Время приготовления сокращается примерно на 30 %, соответственно падает и расход электроэнергии. Данный способ нагрева абсолютно безопасен для человека и сводит возможность возгорания прибора к нулю.

Какой тип управления бывает у мультиварок?

Выбор режима работы мультиварок осуществляется с помощью систем управления. Они могут иметь различную конструкцию.

• **Механическое управление** осуществляется с помощью механических переключателей, поворотных либо кнопочных. Оно считается более надежным, быстрым и дешевым.

• **Электронное управление** осуществляется с помощью механических кнопок. Устройство чаще всего оборудовано дисплеем. Это может быть ЖК-экран (с подсветкой или без) или светодиодные индикаторы.

• **Сенсорное управление** аналогично электронному, однако вместо механических кнопок используются сенсорные кнопки.

Можно ли при подключении мультиварки использовать

удлинители и переход ники/тройники?

Учитывая тот факт, что мультиварка является достаточно серьезным потребителем энергии (600-1500 Вт), не рекомендуется применять эти устройства. В случае плохих контактов возможен нагрев и выход из строя удлинителя, переходника/тройника и вилки мультиварки, а в худшем случае – пожар.

Но на вкус и время приготовления блюд использование качественных удлинителей или переходников никак не влияет.

Зависит ли вкус блюда от фирмы производителя мультиварки?

Вкус блюд, которые можно готовить в мультиварках, не зависят от их модели и фирмы производителя. Конечно, некоторая разница в температурных режимах у разных моделей имеется, но это буквально 1–2 градуса.

Поэтому вкус готового блюда зависит либо от пропорции продуктов, либо от их свойств.

Чем различаются чаши мультиварок?

Чаще всего чаша мультиварки состоит из одного или нескольких слоев алюминия (для мультиварок без давления) или стали (для мультиварок с давлением).

Внутреннее покрытие чаши мультиварки может быть различным: антипригарное (чаще тефлоновое) или же многослойное с керамическим или мраморным напылением.

Чаши с керамическим или мраморным покрытием (напылением) часто называют просто керамическими, хотя это неправильно.

Оба вида покрытия обладают высокой износостойкостью.

Керамическое или мраморное напыление не требует больших усилий по уходу за прибором. Еще существуют полностью керамические чаши, глиняные чаши и чаши из нержавеющей стали.

Что касается тефлоновых покрытий, то некоторые специалисты считают этот материал не очень полезным для здоровья.

Вредно ли тефлоновое покрытие чаши мультиварок?

- Тефлоновое покрытие может быть опасным при нагреве до высокой температуры.
- Чаша исправной мультиварки никогда не нагреется до температуры, при которой тефлон становится опасным.
- Нельзя эксплуатировать чаши с поврежденным тефлоновым (антипригарным) покрытием.
- Тефлон используется практически везде: в посуде, одежде, косметике, бытовой технике, строительстве и т. д.
- На сегодняшний день нет однозначных данных о том, что тефлон опасен или безопасен. Вопрос пока остается открытым.

Какие недостатки у мультиварочных чаш с тефлоновым антипригарным покрытием (напылением)?

- Тефлоновое покрытие очень мягкое и требует бережного обращения. При эксплуатации посуды с тефлоновым покрытием нельзя пользоваться ножом, вилок и другими металлическими приборами, чтобы не повредить его. Сквозь случайную царапину к металлическому основанию проникает вода, жир и кислоты, содержащиеся в продуктах, и происходит отслоение тефлонового покрытия, поэтому такая чаша теряет антипригарные свойства.
- При мытье посуды с тефлоновым покрытием нельзя использовать абразивные чистящие средства.
- Тефлоновое покрытие боится резких перепадов температуры.
- Некоторые производители запрещают мыть чаши с тефлоновым покрытием в посудомоечных машинах.

Какие недостатки у глиняных чаш?

- Хрупкость глиняной чаши и крышки, невозможность их замены, так как запасных нет в продаже.
- Долгая очистка чаши. Нужно предварительно замачивать ее на несколько часов.
- Нельзя использовать в уходе за глиняной чашей обычные моющие средства, только уксус и соду.
- Пища прилипает ко дну.
- Перед мытьем нужно долго охлаждать глиняную чашу, чтобы не было резкого перепада температур.
- Нельзя долго хранить приготовленную пищу в глиняной чаше, так как туда стекает конденсат с крышки и пища размокает.
- Иногда в чаше появляется плесень, которая потом

расположается на крышку и по всему прибору.

- Неизвестен состав и место добычи глины, из которой изготовлены чаша и крышка.

Какие недостатки у чаш из нержавеющей стали?

- Многие потребители ощущают металлический привкус блюд, особенно супов.

- Никель, который входит в сплав нержавеющей стали, у некоторых людей может вызывать аллергию или дерматит.

- Нержавеющая сталь очень плохо проводит тепло, ее сложно равномерно нагреть.

- Молочные продукты нужно готовить аккуратно – могут пригорать.

- Нержавеющая сталь боится кислот, поэтому мясо в кислом соусе готовить в чашах из нержавеющей стали не следует.

Какие недостатки у чаш с керамическим покрытием (напылением)?

- Быстрая потеря антипригарных свойств.

- Появление пигментных пятен от пищевых красителей.

- Уход за керамическими чашами не всегда предполагает использование посудомоечных машин.

- Керамическое покрытие боится резких перепадов температуры.

Какие фирмы выпускают мультиварки с чашами с керамическим или мраморным покрытием?

- REDMOND

- MARUCHI

- CUCKOO

- VICONT

- BRAND

Какие фирмы выпускают мультиварки с чашами из нержавеющей стали?

- REDMOND

- CUCKOO
- ARC

Какие фирмы выпускают мультиварки с глиняными чашами?

- VITACLAY

Можно ли хранить приготовленные блюда в чаше мультиварки?

Можно, но не рекомендуется.

Хранение готовых блюд или отдельных продуктов может нанести вред чаше мультиварки.

Готовое блюдо нужно сразу переложить в другую посуду (лучше, если она будет не из алюминия).

При хранении готовых блюд в чаше вне мультиварки повышается вероятность повреждения внутреннего покрытия чаши и загрязнения дна с внешней стороны (грязь попадет на нагреватель, и ее трудно будет отмыть).

Чем отличается мультиварка от пароварки?

Отличие мультиварки от пароварки состоит в том, что первая способна готовить пищу на пару под давлением (первый тип), на пару открытым способом (второй тип), она может печь, жарить, а также готовить на гриле.

Приставка «мульти» никак не означает, что в комплекте имеется большое количество дополнительных элементов. Просто машина отлично справляется с огромным числом задач.

По сути, отличие мультиварки от пароварки состоит в том, что мультиварка способна заменить собой пароварку, а также целый ряд других приспособлений: фритюрницу, сковороду, рисоварку, электрическую духовку и скороварку (второй тип).

Готовка на пару – это лишь одна из многих функций в мультиварке.

Чем отличается мультиварка от скороварки?

Отличие мультиварки от скороварки состоит в том, что в скороварке пища всегда варится под давлением, поэтому она

готовится очень быстро.

Однако все продукты в нее нужно закладывать одновременно. Нельзя открывать крышку во время приготовления блюда.

Мультиварка второго типа – это та же скороварка плюс еще множество дополнительных функций.

Таким образом, мультиварка, которая умеет готовить под давлением, является более универсальным прибором.

Чем отличается мультиварка от медленноварки?

В медленноварке использован принцип томления приготавливаемого блюда, т. е. этот прибор готовит по принципу русской печи.

В медленноварке можно варить большие куски мяса, готовить варенье, джемы, делать крем-супы, не боясь при этом, что что-то испортится или подгорит. Приготовление блюд происходит при температуре 80 °С, при такой температуре в продуктах сохраняется большинство витаминов и микроэлементов.

При длительном томлении продуктов ароматы раскрываются гораздо полнее и блюда получаются восхитительно душистыми.

Как и при готовке в мультиварке, в медленноварку все продукты можно загружать в один прием и в итоге получается превосходный результат. Любая мультиварка может использоваться в качестве медленноварки. Готовка «slow-cook» – это лишь одна из многих функций в мультиварке.

Сколько электроэнергии потребляет мультиварка?

Пример № 1: если мощность мультиварки составляет 700 Вт, то на приготовление одного блюда расходы на электроэнергию составят в среднем примерно 20–30 копеек в зависимости от режима, что очень выгодно по сравнению с электропечами, электроплитами или электродуховками.

Пример № 2: если мощность мультиварки составляет 1 кВт, то в среднем за час ее непрерывной работы за электроэнергию будет потрачено от 40 до 60 копеек. Мультиварка потребляет электроэнергию циклами, что, соответственно, снижает ее потребление (в среднем 0,2 кВт/ч).

Пример № 3: если в вашем доме установлена электроплита, то при эксплуатации мультиварки расход электроэнергии уменьшится примерно вдвое.

Пример № 4: если готовить 1–2 раза в день на мультиварке

PANASONIC объемом 4,5 л с мощностью 670 Вт, то затраты на электроэнергию составят 10–15 рублей в месяц в зависимости от используемых режимов.

Как правильно эксплуатировать мультиварку?

- Не накрывайте крышку тряпкой.
- Не размещайте мультиварку в том месте, где она будет подвержена воздействию прямых солнечных лучей.
- Не заменяйте чашу мультиварки другой емкостью.
- Пластина нагревателя и дно чаши всегда должны быть сухими и чистыми.
- Не оставляйте половник, ложку, лопатку или любые другие предметы в чаше мультиварки.
- После приготовления блюд со специями и приправами их необходимо сразу же переложить в другую емкость и вымыть чашу.
- Не используйте чашу в качестве емкости для смешивания продуктов.
- Не используйте металлические предметы во избежание повреждения поверхности чаши.
- Не стучите по внутренней поверхности чаши и не оттирайте ее с силой. Чистите только мягкой губкой.
- Для приготовления блюд в мультиварке используйте только мерный стакан, который к ней прилагается.
- Перед использованием мультиварки насухо вытрите внешнюю и внутреннюю поверхность чаши и особенно ее дно.
- Не промывайте крупу в чаше от мультиварки, чтобы не повредить ее.
- Плотно закрывайте крышку. Если крышка закрыта неплотно, программа будет работать неправильно.
- Не открывайте крышку во время работы мультиварки. Это нарушит ход программы.
- Не подключайте мультиварку к сети, пока не закончены все приготовления нужных продуктов.
- Не включайте прибор в электросеть без наличия чаши или с пустой чашей.
- Не рекомендуется использовать режим **ПОДОГРЕВ** длительное время, несмотря на то что он рассчитан более чем на 12 часов.
- Не пользуйтесь режимом **ПОДОГРЕВ** для разогревания еды.
- Опорожняйте влагосборник по мере его наполнения.
- Следите, чтобы все ингредиенты находились ниже черты

максимума.

- Не оставляйте готовое блюдо в мультиварке надолго, старайтесь сразу переложить его в другую емкость.

- Лопатка, которая прилагается в комплекте к некоторым моделям мультиварок, зачастую выполнена из грубого материала и может поцарапать покрытие чаши, поэтому рекомендуется пользоваться мягкой и деликатной силиконовой лопаткой.

Безопасны ли мультиварки?

Современные мультиварки очень надежны и безопасны, поскольку имеют несколько степеней защиты.

- **Замок безопасности на крышке.**

Не даст закрыть крышку, если она неплотно прилегает к корпусу, и открыть ее, пока внутри сохраняется высокое давление.

- **Предохранитель – регулятор давления.**

Если в процессе приготовления давление превышает значение, заданное в программе, питание автоматически отключается для обеспечения стабильности давления и работы в безопасном режиме.

- **Предохранитель – датчик давления.**

Если не сработают регуляторы температуры и давления и эти показатели превысят максимально допустимые значения, сработает предохранитель – датчик давления и автоматически откроется перепускной клапан.

- **Устройство для предотвращения засорения.**

Предотвращает засорение перепускного клапана, обеспечивает беспрепятственное стравливание воздуха.

- **Предохранительное устройство для снижения давления.**

На дне нагревательной пластины имеются эластичные опоры конструкции. Если все перечисленные выше предохранительные устройства не сработают и давление во внутренней емкости достигнет максимально допустимого значения, внутренняя емкость автоматически опустится вниз, образуя под крышкой зазор, через который сбросится возникшее давление.

- **Температурный регулятор.**

Если в результате неправильной эксплуатации в чаше мультиварки отсутствуют продукты, либо температура опускается ниже значения, заданного по программе, или превышает его, регулятор автоматически включает или отключает электропитание.

- **Предохранительное устройство для защиты от**

перегрева.

Если температура достигнет предельно допустимого значения, срабатывает предохранительное устройство. Оно отключит полностью электропитание.

Какого объема должна быть чаша мультиварки?

Внутри мультиварки находится съемная чаша, предназначенная для закладки продуктов.

Объем чаш варьируется в зависимости от модели и фирмы-производителя и может составлять от 2,5 до 6 литров. Чем больше вы планируете готовить, тем больший объем чаши вам понадобится.

Мультиварки с объемом чаши 4,5–5 л – это наиболее оптимальный вариант для полноценного питания большой семьи и организации праздников. Многие хозяйки сначала покупают мультиварки небольшого объема, а потом, войдя во вкус, докупают другую, большей вместимости, говоря, что в большой мультиварке всегда можно приготовить мало пищи, а вот в маленькую много не положишь.

Считается, что оптимальный объем для мультиварки – 4,5 литра. Такие мультиварки позволяют спокойно приготовить обед на семью из 3 человек и выпечь аппетитный пирог для гостей.

Маленький объем мультиварки подойдет только тем, кто ничего, кроме каш, по утрам в них варить не собирается. Также это оптимальный вариант для одного человека и незаменимая вещь для обеспечения полноценного питания грудному ребенку. Тем не менее такого объема хватает для того, чтобы приготовить целиком курицу весом до 1,5 кг.

Безопасность

Одним из самых важных качеств техники является ее надежность и безопасность в использовании.

Нужно обратить особое внимание на способ крепления электрического шнура. Лучше, когда он не отсоединяется, а вмонтирован стационарно, – это поможет избежать короткого замыкания при случайном попадании воды.

Мультиварка может быть с ручками и без них. Прибор с ручками более удобен в использовании, так как его легче переносить с места на место. Ручки не нагреваются.

Кроме того, в отличие от СВЧ-печей мультиварка не подвергает человека воздействию электромагнитного излучения.

Герметичность клапана не дает возможности обжечься горячим воздухом.

Мультиварка PANASONIC

Мультиварки – изобретение сравнительно молодое.

Всего несколько лет назад в стремлении автоматизировать основной кухонный процесс – приготовление еды – инженеры компании PANASONIC снабдили рисоварку электроникой и представили на суд потребителя чудо-кастрюльку под названием «multicook» («мультиварка»).

Готовить в мультиварках стало намного проще: заложили продукты, выставили программу, и все, вы свободны – мультиварка сама все приготовит, отключится, да еще и еду будет поддерживать в теплом состоянии.

Кроме того, чаша с тефлоновым антипригарным покрытием позволяет готовить без масла и жира. Благодаря всем этим возможностям в сочетании с неизменно высоким качеством от PANASONIC очень скоро мультиварки завоевали огромную популярность.

Особенно благодарными за это изобретение были молодые мамы: мало того что готовится здоровая для ребенка еда на пару и без жира, так еще и их участие в этом процессе самое минимальное.

Следом за японской компанией мультиварки стали выпускать почти все производители бытовой техники.

В погоне за благосклонностью покупателей компании снабжали мультиварки всеми мыслимыми функциями и возможностями, продумывали до мелочей все нюансы их использования и ухода, разрабатывали все новые и новые дизайны.

Обзор моделей

Модельный ряд мультиварок PANASONIC не очень большой. На данный момент в магазинах можно найти всего две модели:

SR-TMH 10 и SR-TMB 18. Различаются они только объемом чаши и потребляемой мощностью.

От мощности зависит скорость разогрева содержимого чаши и, следовательно, время приготовления.

Модель SR-TMH 10 мощностью 450 Вт и чашей в 2,5 литра подходит для одного-двух человек.

Вторая модель, SR-TMB 18, имеет мощность 670 Вт и объем чаши 4,5 литра – вариант для стандартной семьи.

На этом различия между ними и заканчиваются. Чаши

изготовлены из алюминия и имеют тефлоновое покрытие.

Теперь непосредственно о том, что умеют делать эти мультиварки.

Они имеют 6 автоматических режимов приготовления:

- **ГРЕЧКА** (для приготовления рассыпчатых каш)
- **МОЛОЧНАЯ КАША**
- **ПЛОВ**
- **ТУШЕНИЕ**
- **ПАРОВАРКА**
- **ВЫПЕЧКА.**

Кроме того, на заданной программе можно самостоятельно устанавливать время приготовления.

Отдельного режима **СУП** для приготовления первых блюд в мультиварке PANASONIC нет, но вполне можно приспособиться готовить борщи и супы на режиме **ТУШЕНИЕ**.

Из полезных функций есть отсрочка приготовления вплоть до 24 ч, поддержание еды теплой в течение 13 ч и приготовление к заданному времени.

Как таковой технологии 3D-нагрева нет, но в крышке имеется тэн, который используется при некоторых режимах (например, при выпечке).

Готовить под давлением тоже нельзя.

В комплект входит ложка, мерный стаканчик, корзинка для готовки на пару (стимер).

Достоинства и недостатки

Основное свое предназначение мультиварка PANASONIC выполняет на «отлично». Все механизмы работают четко, нет никаких проблем с электроникой. Особых претензий к готовым блюдам тоже нет. Некоторые жалуются на убежавшее молоко или пригоревшую кашу, но в такой проблеме можно обвинять и обычную плиту.

К функциональности и эргономике нареканий на первых порах тоже не было, но, по мере совершенствования моделей конкурентов, все более привередливым потребителям стало не нравиться, к примеру, то, что крышка не снимается, затрудняя тем самым уход.

Слабым местом у мультиварок PANASONIC является чаша. Ее тефлоновое покрытие, несмотря на бережный уход, все-таки со временем портится. А новая чаша для PANASONIC стоит почти половину стоимости новой мультиварки. При этом выпускаются чаши только с тефлоном.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что мультиварки PANASONIC оказались такими популярными, во-первых, благодаря имени и репутации своего производителя, а во-вторых, благодаря тому, что они первыми появились на рынке. На данный момент по такой цене другие, не столь именитые бренды, предлагают не менее качественные «чудо-кастрюльки», но с куда большими возможностями, интересным дизайном и более качественной чашей.

А PANASONIC постепенно уступает пальму первенства в этом виде бытовой техники другим маркам.

Итак, подведем итоги.

Достоинства

- Современный микропроцессор обеспечивает 6 режимов работы мультиварки: **полностью автоматический** – рассыпчатые каши, плов, молочные каши и **управляемые автоматические** – тушение, выпечка и варка на пару.

- Интеллектуальный клапан мультиварки PANASONIC SR-TMH 18 обеспечивает циркуляцию пара внутри кастрюли и выводит его излишек наружу, предотвращая «убегание».

- Вместительная чаша на 4,5 литра с удобной формой дна.

- Специальная вогнутая конструкция крышки гарантирует своевременное удаление конденсата.

- В комплект входит контейнер-пароварка для приготовления блюд на пару.

- Таймер отсрочки до 13 ч позволит получить готовое блюдо к нужному часу. Но если ваши планы изменились, не волнуйтесь: мультиварка PANASONIC SR-TMH 18 не подведет и в этом случае. Она не просто выключится после окончания приготовления, а перейдет в режим подогрева (точнее, сохранения блюда горячим) в течение 12 часов.

- Небольшие размеры мультиварки – $276 \times 274 \times 275$ и вес – 2,8 кг.

- В комплект входит книга рецептов для приготовления еды в мультиварке данной модели.

- Свободно вынимаются все клапаны и каплесборники (вся мультиварка и поверхность вокруг нее при открытии крышки сухие).

- Удобная форма дна кастрюли (без округлости).

Недостатки

- Нет подсветки дисплея.
- Нет замены чаши (новая чаша стоит дорого).
- Покрытие чаши нежное, даже от деревянной лопатки или мясных костей могут оставаться царапины.
- На сегодняшний день по более дешевой цене можно приобрести более функциональные мультиварки других брендов.

<i>Режимы приготовления в мультиварке PANASONIC SR-TMH 18</i>
--

- Режим ГРЕЧКА
- Режим ПЛОВ
- Режим МОЛОЧНАЯ КАША
- Режим ВЫПЕЧКА
- Режим ТУШЕНИЕ
- Режим ВАРКА НА ПАРУ

Первые блюда

Гороховый суп с копчеными колбасками

1 ч 50 мин

4 порции

500 г копченых колбасок, 1½ стакана (из комплекта к мультиварке) гороха, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 2 ст. л. масла для жарки, соль, перец горошком, лавровый лист

1. Горох хорошо промыть, залить холодной водой и оставить замачиваться. В это время лук очистить и мелко нарезать. В чашу налить растительное масло, мультиварку включить в режим ВЫПЕЧКА и положить жариться лук.

2. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

3. Добавить морковь к луку. Жарить поджарку для горохового супа в мультиварке с открытой крышкой 10 мин.

4. Картофель очистить, нарезать кубиками, поместить в мультиварку. Копчености нарезать кубиками, добавить в мультиварку. Посолить, положить перец и лавровый лист.

5. Продукты залить водой до максимальной отметки.

6. Закрыть крышку мультиварки, выбрать режим ТУШЕНИЕ, установить таймер на 1 ч 30 мин.

7. Подавать суп с гренками из черного хлеба.

Гороховый суп с шампиньонами и свиной

1,5 ч

4 порции

300 г шампиньонов, 350 г мякоти свинины, 1 луковица, 1 морковь, 2 стакана (из комплекта к мультиварке) гороха, 3–4 клубня картофеля, 1,5 л горячей кипяченой воды, лавровый лист, соль, растительное масло

1. Замочить горох.

2. В чашу мультиварки налить растительное масло и поместить мясо.

3. Включить режим ВЫПЕЧКА, установить время на 60 мин.

4. Через 10 мин положить в чашу нарезанные соломкой грибы, немного посолить, перемешать и закрыть крышку. Через

20 мин положить нашинкованный лук и тертую морковь. Время от времени помешивать.

5. Когда продукты в чаше будут готовы, добавить к ним картошку, горох, лавровый лист, соль по вкусу, налить воду, снова установить режим ВЫПЕЧКА на 30 мин, крышку закрыть и варить суп до готовности.

Гороховый суп с копчеными крылышками

65 мин

4 порции

3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 6–7 копченых куриных крылышек, 1½ стакана (из комплекта к мультиварке) гороха, соль, специи, лавровый лист, зелень

1. На режиме ВЫПЕЧКА установить время 65 мин и обжарить лук, затем морковь.

2. Пока обжариваются овощи (это займет 15 мин), очистить и нарезать кубиками картофель, промыть горох.

3. Затем, не выключая мультиварку, быстро положить в чашу горох, крылышки, картошку, соль, специи, лавровый лист и залить кипяченую горячую воду, после чего закрыть крышку и продолжать варить суп в выбранном режиме.

4. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Суп с красной чечевицей

1 ч 20 мин

4 порции

300–400 г куриной грудки или окорочков, 1 луковица, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1 помидор, 1 (стакан из комплекта к мультиварке) чечевицы, 2 ч. л. соли, 2,5 л воды, зелень (укроп, петрушка) по вкусу, растительное масло

1. В кастрюльку мультиварки налить растительное масло и обжарить в режиме ВЫПЕЧКА нашинкованный лук, затем тертую морковь.

2. Положить кусочки мяса и немного потушить.

3. Мультиварку выключить.

4. Налить воду, положить остальные продукты, включить режим ТУШЕНИЕ и установить время 1 ч.

5. После сигнала об окончании приготовления добавить рубленую зелень.

6. Закрыть крышку и оставить на 5–10 мин в режиме ПОДОГРЕВ.

Лагман

1,5 ч

4 порции

500 г мякоти баранины или говядины, 300 г лапши, 100 г томатной пасты (можно заменить 2 крупными свежими помидорами), 1 луковица, 2,5 л воды или бульона, 1 крупная морковь, 1 болгарский перец, 2 клубня картофеля, ½ редьки, 25 мл растительного масла, чеснок, соль, специи, пряности по вкусу

1. Положить нарезанную морковь, лук, чеснок в чашу мультиварки и обжаривать на растительном масле в течение 5–10 мин в режиме ВЫПЕЧКА.

2. Положить мясо и продолжать обжаривать, пока оно не изменит свой цвет на более светлый.

3. Добавить редьку, картошку, помидоры, перец и томатную пасту. Залить водой или бульоном приправить, посолить и выставить режим ТУШЕНИЕ на 1 ч.

4. В отдельной емкости отварить лапшу для лагмана.

5. При подаче к столу выложить лапшу в тарелку, а сверху налить лагман из мультиварки и присыпать свежей зеленью.

Рассольник

2 ч

4 порции

1 мерный стакан (из комплекта к мультиварке) перловки, 3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 3 соленых или маринованных огурца, 500 г мяса

1. Налить в мультиварку горячую кипяченую воду, положить мясо, посолить и установить режим ТУШЕНИЕ на 1 ч.

2. Пока мясо варится, замочить перловку в воде.

3. Затем сделать обжарку лука и моркови (можно воспользоваться сковородкой).

4. Когда мясо будет готово, положить в чашу овощную жарку, перловку, картошку, огурцы. При необходимости

подсолить и установить режим ТУШЕНИЕ на 1 ч (если потребуется, на 1,5 ч).

Суп с гречкой

2,5 ч

4 порции

3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский сладкий перец, 400 г мяса, 1 стакан (из комплекта к мультиварке) гречки, 25 мл растительного масла соль, лавровый лист, специи

1. Обжаривать лук, морковь и перец на растительном масле в чаше мультиварки в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10–15 мин.

2. Туда же положить мясо и продолжать обжаривать до полуготовности (так оно получится мягче, чем сразу при отваривании в воде).

3. На всю обжарку в режиме ВЫПЕЧКА потребуется 50 мин.

4. Когда режим выключится, положить картошку, гречку, соль, лавровый лист, специи, залить водой и установить режим ТУШЕНИЕ на 1,5 ч.

Суп с фрикадельками

1 ч 20 мин

2 порции

300 г свиного фарша, 1 луковица, 1 морковь, 25 мл растительного масла, 4–5 клубня картофеля, соль, черный молотый перец

1. Обжарить лук и морковь на растительном масле в режиме ВЫПЕЧКА в течение 15 мин, затем выключить.

2. Добавить в чашу нарезанный картофель, залить горячей водой, включить на 2 мин режим ВАРКА НА ПАРУ, чтобы вода закипела.

3. Затем включить режим ТУШЕНИЕ на 1 ч и положить в кипящую воду предварительно сформованные из фарша фрикадельки.

4. Посолить и поперчить, закрыть крышку и ждать окончания режима.

Вторые блюда и гарниры

Лечо (холодная закуска)

1 ч

3 порции

5–6 сладких болгарских перцев, 4–5 луковиц, 1 кг томатного пюре, 80 мл растительного масла, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 15 мл столового уксуса, 3 г черного перца горошком, 1–2 лаврового листа

1. Перец и лук очистить, нарезать дольками. Положить в кастрюлю мультиварки болгарский перец, лук, томатное пюре, соль, сахар, масло, перец горошком и лавровый лист и перемешать.

2. Тушить в программе ТУШЕНИЕ 1 ч. После приготовления добавить уксус, перемешать. Охладить.

Перловка с тушенкой

1 ч

3 порции

260 г перловой крупы, 800 мл бульона или воды, 580 г тушеной говядины/свинины (консервированной), 20 г свежего чеснока, соль, специи по вкусу

1. Положить в кастрюлю промытую и замоченную перловую крупу, добавить бульон или воду, соль по вкусу, целую головку чеснока.

2. Выбрать режим ГРЕЧКА.

3. Далее готовить по инструкции к программе.

4. В готовую перловую кашу добавить консервированную тушеную говядину или свинину, перемешать, оставить в режиме ПОДОГРЕВ на 10–15 минут.

Гречка по-селянски

1 ч

4–5 порций

300 г гречки ядрицы, 560 мл мясного/куриного

бульона, 2 луковицы, ½ пачки сливочного масла, 450 г замороженных грибов, соль, сметана

1. Положить в чашу мультиварки растопленное масло, мелко нашинкованный лук, замороженные грибы, перемешать.
2. Гречку промыть, добавить к смеси.
3. Залить бульоном, посолить.
4. Выбрать режим ГРЕЧКА.
5. Далее готовить по инструкции к программе.
6. Готовое блюдо перемешать, подавать со сметаной.

Гречка с курицей

1 ч

4–5 порций

400–500 г куриного филе, 2 стакана (из комплекта к мультиварке) гречневой крупы, 3 (стакана из комплекта к мультиварке) воды, 1 луковица, 1 морковь, соль, перец, специи

1. Лук и морковь очистить и нарезать кубиками.
2. Куриное филе нарезать небольшими кусочками.
3. Выложить подготовленные ингредиенты на сковороду и немного поджарить либо произвести обжарку продуктов в чаше мультиварки в программе ВЫПЕЧКА в течение 10–15 мин. Затем поджаренное мясо с овощами выложить в чашу мультиварки, добавить гречневую крупу и влить воду. Посолить, поперчить и добавить специи по вкусу. Все перемешать, чтобы продукты распределились равномерно. В меню выбрать программу ГРЕЧКА и готовить по инструкции к программе.

Рис

40 мин

3 порции

1 стакан риса, 2 стакана воды, специи, соль

1. Воды нужно брать вдвое больше, чем самого продукта.
2. Обязательно перед готовкой промыть рис в холодной воде и класть его только в кипящую воду, тогда он получится более рассыпчатым.
3. Время приготовления риса займет 20–30 мин.
4. В чаше мультиварки вскипятить воду в режиме ВАРКА НА

ПАРУ либо залить в чашу кипящую воду из чайника.

5. Затем засыпать рис, добавить специи, посолить, закрыть крышку, включить программу ГРЕЧКА и ждать, пока не зазвучит звуковой сигнал (рис будет вариться до тех пор, пока вода не выкипит полностью).

Рисовая каша с чесноком

1 ч

6 порций

260 г круглозерного риса, 640 мл воды, 1 головка свежего чеснока, 100 г сливочного масла, соль,

1. Рис промыть в проточной воде до прозрачности.
2. Положить в кастрюлю мультиварки рис, сливочное масло, чеснок целой головкой, влить холодную воду, посолить.
3. Готовить в программе МОЛОЧНАЯ КАША по инструкции.
4. Готовить до конца программы, вынуть чеснок, перемешать.

Рис по-домашнему

40 мин

3 порции

1 стакан круглозерного риса, ½ стакана консервированной кукурузы (или горошка), 1 морковь, 1 луковица, 500 г домашнего фарша, 2 ст. л. растительного масла, 4 стакана бульона или воды, соль, черный молотый перец

1. Влить в чашу мультиварки масло.
2. Морковь и лук мелко нашинковать.
3. Положить половину овощей и фарша в чашу, насыпать промытый рис, добавить вторую половину овощей и фарша, залить бульоном, посолить и поперчить.
4. Выбрать программу ГРЕЧКА и готовить далее по инструкции к программе.
5. Готовое блюдо перемешать.

Плов с фруктами

1 ч

6 порций

260 г риса, 3 ст. л. сливочного масла, 2–3 свежих яблока, 100 г кураги, 100 г изюма без косточек, 650 мл воды, специи, соль

1. Положить в чашу мультиварки сливочное масло.
2. Добавить яблоки, очищенные от кожицы и семян, промытые сухофрукты и промытый до прозрачной воды рис.
3. Залить продукты водой. Добавить специи, соль по вкусу. Выбрать режим ПЛОВ. Далее готовить по инструкции к программе.
4. Выложить плов на блюдо нижним слоем вверх.

Плов с овощами и грибами

1 ч

6 порций

260 г риса, 80 мл растительного масла, 2 луковицы, 500 г шампиньонов или других свежих грибов, 400 г свежих баклажанов, 2 сладких болгарских перца (желтого или зеленого), 3–4 свежих помидора, 320 мл воды или бульона, 1 пучок зелени, соль, специи по вкусу

1. В кастрюлю мультиварки влить растительное масло.
2. Затем нарезанные средними кубиками грибы.
3. Добавить нарезанные мелкими кубиками овощи.
4. Положить промытый до прозрачной воды рис, добавить зелень.
5. Залить водой или бульоном. Добавить специи, соль по вкусу.
6. Выбрать режим ПЛОВ.
7. Далее готовить по инструкции к программе.
8. Выложить плов на блюдо нижним слоем вверх.

Плов с морепродуктами

1 ч

6 порций

260 г риса, 3 ст. л. сливочного масла, 450–500 г морепродуктов, 2 луковицы, 100 г сладкого болгарского перца (зеленого или желтого), 650 мл воды или бульона, 4 ст. л. томатного соуса, $\frac{1}{2}$ ч. л. черного молотого перца, соль

1. В кастрюлю мультиварки положить сливочное масло.
2. Затем добавить нарезанные средними кубиками морепродукты.
3. Добавить нарезанные мелкими кубиками овощи.
4. Положить промытый до прозрачной воды рис.
5. Залить водой или бульоном. Посолить, поперчить.
6. Выбрать режим ПЛОВ и готовить далее по инструкции к программе.
7. Выложить плов на блюдо нижним слоем вверх.

Курица с тыквой

40 мин

2–3 порции

300 г мякоти тыквы, 300–400 г куриного филе, 200 г сметаны, 1 небольшая луковица, 2 ч. л. сушеного тимьяна или 1 пучок свежего тимьяна, соль, перец, растительное масло

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками.
2. Лук очистить и нарезать полукольцами.
3. На сковороде обжарить курицу. После того как она обжарится, приправить ее солью и перцем.
4. Затем в том же масле, где обжаривалась курица, обжарить до золотистого цвета лук.
5. Тем временем, пока курица обжаривается, налить в чашу мультиварки небольшое количество растительного масла, положить тыкву и обжаривать ее в течение 10 мин.
6. Сверху на тыкву положить веточку тимьяна или приправить сушеным тимьяном.
7. Далее обжаренную курицу и лук выложить в мультиварку к тыкве и добавить сметану.
8. В меню выбрать режим ВЫПЕЧКА и установить время приготовления 20 мин.

Тыквенная каша

1 ч

4 порции

200 г мякоти свежей тыквы, 1 л молока, 260 г пшенной крупы, соль, сливочное масло

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками.

2. Пшено промыть, обдать кипятком.
3. Положить тыкву и пшено в кастрюлю, залить молоком, добавить соль, перемешать.
4. Готовить в программе МОЛОЧНАЯ КАША по инструкции.
5. В конце приготовления добавить растопленное сливочное масло, перемешать.

Куриные грудки с картофелем

25 мин

4 порции

4 клубня картофеля, 600 г куриных грудок, 1 крупная морковь, 350 мл воды, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. приправы для курицы, растительное масло, соль, специи

1. Картофель, лук и морковь очистить.
2. Нарезанную кусочками куриную грудку обжарить на растительном масле в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА 15 мин.
3. Лук нарезать крупными кольцами, картошку и морковь – кружками. Добавить их к курице, затем положить специи и готовить еще 10 минут.

Суфле из куриных грудок

1 ч 20 мин

4 порции

600 г куриного филе, 2 луковицы, 2 яйца, 100 мл сливок (лучше жирных, 20 %-ных), 100–150 г замороженной овощной смеси, соль, черный молотый перец

1. Лук очистить и нарезать небольшими кусочками.
2. Куриное филе нарезать кусочками среднего размера (можно мелкими). Выложить лук и куриное филе в комбайн (мясорубку или блендер), добавить туда яйца, соль и перец по вкусу, замороженные овощи (хорошо подойдет «Мексиканская смесь»), влить сливки и все вместе перемолоть. Выложить получившуюся массу в чашу мультиварки. В меню выбрать программу ТУШЕНИЕ.
3. Подавать к столу со свежими овощами.

Сациви из кур

1 ч

5 порций

1 кг куриных грудок, 1 ст. л. растительного масла, 7–8 луковиц, 200 г очищенных грецких орехов, 1 пучок свежей кинзы, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 головка чеснока, шафран, гвоздика, соль, перец, хмели-сунели, зерна граната

1. Куриные грудки или цыпленка нарубить порционными кусочками по 50 г.

2. Репчатый лук нашинковать полукольцами.

3. Положить в кастрюлю мультиварки кусочки курицы, лук, ядра грецких орехов, рубленую зелень, измельченный чеснок, специи, влить масло, перемешать.

4. Готовить в программе ТУШЕНИЕ: куриные грудки – 1 ч, цыплят – 1,5 ч. Перед подачей на стол посыпать зернами граната.

Курица в острой панировке

1 ч

6 порций

1 курица, 2 ст. л. аджики, 1 ч. л. майорана, 50 мл соевого соуса, соль, черный молотый перец

1. Смешать майоран, соль, перец, соевый соус и аджику. Натереть курицу получившимся маринадом, оставить на 40 мин, чтобы промариновалась.

2. Затем поместить курицу в мультиварку грудкой вниз, выбрать в меню режим ТУШЕНИЕ и далее готовить по инструкции к этому режиму.

3. Подавать к столу с картофельным или рисовым гарниром и овощами.

Паровые говяжьи котлетки для детей

40 мин

6 порций

3 кусочка белого хлеба, 300 г говядины, 1 луковица, 1 яйцо, перец, соль

1. Из говядины сделать фарш, хорошо вымесить. Лук измельчить. Смешать в миске фарш, лук, яйцо и хлеб, посолить,

поперчить.

2. Сформовать котлетки небольшого размера и уложить их в пароварочную сетку мультиварки.

3. Готовить на пару в программе ВАРКА НА ПАРУ около 40 минут.

Свинина с чечевицей

30 мин

2 порции

2 стакана чечевицы, 250 г свинины, 1½ ст. л. томатной пасты, 1 морковь, 1 луковица, 2 стебля сельдерея, соль

1. Нарезать свинину кубиками и потушить в кастрюле мультиварки с небольшим количеством воды в программе ТУШЕНИЕ.

2. В отдельной емкости на растительном масле потушить морковь и репчатый лук, через 5–10 мин положить туда 1,5 ст. л. томатной пасты и немного воды, потушить еще 5 мин.

3. Взять два стакана чечевицы и в зависимости от ее сорта либо залить водой, чтобы она набухла, либо готовить ее сразу. Положить все подготовленные ингредиенты в мультиварку и тушить до готовности в программе ТУШЕНИЕ.

4. Подавать к столу с зеленью и свежими овощами.

Пельмени на пару

25 мин

6 порций

1 упаковка готовых или 1 кг домашних пельменей, специи по вкусу, сливочное масло для заправки

1. В чашу мультиварки налить воду (4 мерных стакана).

2. Затем поместить туда корзинку для варки на пару и выложить на нее пельмени.

3. В меню выставить программу ВАРКА НА ПАРУ и готовить 20–25 мин (в зависимости от размера пельменей).

4. По окончании варки добавить к пельменям специи и по вкусу масло.

5. Аналогичным образом можно готовить в мультиварке вареники, хинкали и т. д.

Манты на пару

50 мин

6 порций

Для теста: 1½ стакана муки, 1 яйцо, ¼ стакана воды, соль

Для фарша: 500 г свиного и говяжьего фарша в пропорции 1:1, 1 луковица, соль, специи

1. В глубокую тарелку насыпать муку, вбить яйцо, влить воду, посолить по вкусу. Тщательно вымесить тесто.

2. Смешать свинной и говяжий фарш, добавить измельченный лук, соль и специи (по желанию) и хорошо вымесить.

3. Сформовать манты: тесто раскатать и вырезать квадратики, на каждый из которых в середину выложить фарш, а уголки квадратов соединить таким образом, чтобы получился маленький мешочек.

4. В чашу мультиварки налить воду, установить в мультиварку корзинку для варки на пару и смазать ее растительным или оливковым маслом, затем выложить манты. В меню мультиварки выставить программу ВАРКА НА ПАРУ.

Лазанья

2 ч

6 порций

1 кг мясного фарша, 1 упаковка листов для лазаньи, 2 помидора, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 200 мл соуса (на свой вкус), свежая зелень (зеленый лук, петрушка), соль, специи

1. В блендере измельчить помидоры, чеснок и лук.

2. В фарш добавить специи и измельченные овощи. Перемешать.

3. Затем добавить в фарш мелко нарезанную петрушку и зеленый лук. Перемешать.

4. Поместить листы лазаньи в чашу мультиварку слоями, чередуя с фаршем и поливая каждый слой соусом.

5. Последний верхний слой должен состоять из листа для лазаньи.

6. В меню выставить программу ТУШЕНИЕ.

Скумбрия в масле

7 ч

8 порций

4 крупные скумбрии, ½ ч. л. лимонной кислоты, 100 мл растительного масла, 1 луковица, 150 мл воды, соль, черный перец горошком, лавровый лист

1. Скумбрию почистить, удалить внутренности, отрезать плавники, хвост и голову, затем хорошо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, помыть и нарезать полукольцами.

2. Растворить в теплой воде соль и лимонную кислоту (она нужна, чтобы кусочки рыбы сохраняли свою форму).

3. Выложить на дно чаши мультиварки слой нарезанного лука (часть), потом слой нарезанной скумбрии (часть), несколько горошин черного перца и лавровый лист. Затем опять слой оставшегося лука, слой скумбрии и специи: лавровый лист и перец горошком.

4. Все залить водой и растительным маслом. Чашу установить в мультиварку, в меню выставить программу ТУШЕНИЕ и время – 7 ч. Когда мультиварка подаст сигнал о готовности скумбрии, мультиварку открыть и аккуратно переложить рыбу на блюдо, чтобы дать ей остыть. Скумбрия в масле, приготовленная в мультиварке, – отличная альтернатива магазинным рыбным консервам.

Рыба под овощами

1 ч

4–6 порций

2–3 тушки или 4–6 филе рыбы, 2 помидора или 4 ст. л. томатной заправки (или томатной пасты, слегка разведенной водой), 2–3 сладких перца (свежего или мороженого), 2 моркови, 2 луковицы, 200 г сыра, соль, черный молотый перец, оливковое масло, прованские или любые другие травы по вкусу

1. Разделить рыбу на порционные куски, приправить солью и перцем, добавить оливковое масло, перемешать и поставить в холодильник на пару часов мариноваться.

2. Помидоры, морковь и лук нарезать полукольцами, болгарский перец – небольшими кусочками. Сыр натереть на

терке.

3. В чашу мультиварки выложить замаринованную рыбу, сверху выложить по очереди лук, морковь, помидоры (можно томатную заправку) и болгарский перец, добавить травы.

4. Если вы используете очень соленый сыр, то солить блюдо не стоит.

5. Закрывать мультиварку крышкой и выставить режим **ВЫПЕЧКА** на 40 мин.

6. Рыба и овощи вначале пустят сок, но он постепенно будет впитываться и в результате получится достаточно густой соус.

7. Когда прозвучит сигнал о готовности рыбы, открыть крышку и посыпать блюдо тертым сыром. Крышку закрыть. Дать настояться 20 мин и подать к столу. Для приготовления этого блюда лучше всего подойдет хек, тилапия или минтай.

Запеканки

Картофельная запеканка с куриным фаршем

1 ч

8 порций

5–6 клубней картофеля, 500 г куриного фарша, 2 помидора, 2 луковицы, 1 ст. л. майонеза, сливочное масло

Для заливки: 100–150 г сыра, 150–200 г сметаны, 2 яйца, соль, черный молотый перец

1. Натереть все продукты на терке, в том числе и лук, тонкой соломкой. Картофель немного смазать майонезом.

2. Чашу мультиварки чуть-чуть смазать маслом и выложить ровным слоем половину подготовленного картофеля.

3. На картофель выложить ровным слоем фарш, на него положить лук, а на лук – помидоры.

4. Последний слой должен быть картофельным.

5. Приготовление заливки: в блендер положить сыр, яйца, сметану, соль и перец и все тщательно взбить.

6. Полученной заправкой залить запеканку. В меню выбрать режим ТУШЕНИЕ и готовить по инструкции к режиму.

Картофельная запеканка с сыром

30 мин

8 порций

7–8 средних клубней картофеля, 2–3 яйца, 150–200 г сметаны, 50 г кукурузной муки, 200–250 г сыра, соль, сливочное масло

1. Картофель очистить, отварить, остудить и натереть на терке.

2. Яйца взбить, добавить сметану и еще раз взбить.

3. Добавить к яйцам муку, натертый картофель и соль по вкусу. Тщательно все вымесить. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить ровным слоем половину картофельного теста, потом большой слой натертого сыра и снова слой оставшегося картофельного теста.

4. В меню выбрать режим ВЫПЕЧКА и время приготовления 30 мин.

Творожная суфле-запеканка

1 ч

6 порций

400 г нежирного творога, 1 яйцо, 2 ст. л. кукурузной муки, 1–2 банана, 5 ст. л. ряженки, 2 ст. л. яблочного пюре, немного ванилина, сливочное масло, сахар по вкусу

1. В миску выложить творог, добавить яйцо, бананы, предварительно размятые вилкой, ряженку и яблочное пюре. Все хорошо перемешать и 4–5 мин взбивать миксером или блендером до однородной консистенции.

2. Затем добавить муку, ванилин и снова тщательно перемешать.

3. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее подготовленную творожную массу (по желанию сверху можно посыпать кунжутом, корицей или какао). В меню выставить программу ВЫПЕЧКА и время приготовления 1 ч.

4. По окончании приготовления суфлезапеканку сразу не вынимать из чаши мультиварки, нужно дать ей несколько часов постоять.

Низкокалорийная творожная запеканка с яблоками

1 ч 05 мин

6 порций

250 г низкокалорийного творога, 250 г мягкого обезжиренного творога, 250 г (3 шт.) яблок, 3 яйца, 30 г манной крупы, 4 ст. л. сахара, соль, сливочное масло, панировочные сухари

1. Яблоки натереть на крупной терке, добавить к творогу и перемешать. Затем добавить к творогу сахар, яйца и манную крупу, хорошо все перемешать. Смазать чашу мультиварки растопленным сливочным маслом и немного присыпать панировочными сухарями.

2. Затем выложить творожно-яблочную массу в чашу мультиварки.

3. Выставить мультиварку в режим ВЫПЕЧКА, время приготовления – 65 мин. По окончании приготовления крышку мультиварки открыть и остудить запеканку до теплого состояния, не вынимая ее из чаши. К столу подавать с нежирной сметаной.

Десерты и напитки

Торт «Медовик»

2 ч

6 порций

300 мл меда, 1 яйцо, 100 г сахара, 60 г сливочного масла, около 500 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 50 мл крепкого черного чая, 150 г орехов

1. В миске с помощью венчика хорошо взбить яйцо с сахаром.
2. В микроволновке в отдельной миске растопить мед и масло.
3. Добавить к взбитому яйцу растопленный мед, масло и крепкий чай, еще раз тщательно взбить.
4. Муку просеять и частями добавлять вместе с разрыхлителем во взбитую яичную массу. Тесто довести до нужной консистенции с помощью муки и тщательно перемешать.
5. Включить мультиварку и в течение 5 мин дать ей разогреться.
6. Пока мультиварка разогревается, измельчить орехи.
7. Половину орехов выложить на дно чаши мультиварки и вылить сверху тесто, затем посыпать его оставшимися орехами.
8. Закрыть крышку мультиварки.
9. В меню выставить режим ВЫПЕЧКА и время 60 + 40 мин.
10. Готовый торт «Медовик» можно полить сметанным кремом. Для этого сметану нужно смешать с небольшим количеством сахара и немного взбить. Медовая сладость торта очень хорошо гармонирует с легкой кислинкой сметаны.

Глинтвейн

30 мин

2 порции

500 мл красного сухого вина, 1 пакетик смеси пряностей для глинтвейна, 2 ст. л. меда

1. Подготовленные ингредиенты заложить в чашу мультиварки.
2. Крышку закрыть и выставить программу ПОДОГРЕВ.
3. По окончании приготовления оставить глинтвейн в

мультиварке на 20–30 мин, чтобы он настоялся.

4. Затем смесь процедить и разлить по бокалам.

Мультиварка

OURSSON MP 5005 PSD

Швейцарская компания OURSSON AG пока мало известна в России, так как только недавно ее техника заняла свое место на российском рынке, сразу же заинтересовав покупателей своим благородным дизайном и интересными функциями и программами.

Автоматические программы

- **ТОМИТЬ** – долгое тушение, хорошо подходит для приготовления жестких и долго готовящихся продуктов. Для лучшего результата рекомендуется готовить с давлением.

- **НА ПАРУ** – приготовление на пару. Давление установить на отметку «1», чтобы предотвратить быстрое выкипание жидкости.

- **ЖАРИТЬ** – желательно в первые 8–10 мин разогреть емкость для приготовления без продуктов и без крышки, затем добавить масло или жир и начать закладку продуктов по рецепту.

- **ВАРИТЬ** – приготовление бульонов и супов. Давление установить на отметку «1» или больше.

- **ТУШИТЬ** – приготовление различных тушеных блюд с мясом или овощных рагу.

- **ОБЖАРКА** – предварительное обжаривание/пассеровка различных ингредиентов. Программа позволяет готовить без крышки, при необходимости помешивая.

- **КАША** – приготовление различных каш. Время приготовления по умолчанию 40 мин, возможна установка времени приготовления от 10 мин до 12 ч.

- **ЖАРКОЕ** – приготовление жареных блюд. Время приготовления по умолчанию 30 мин, возможна установка времени приготовления от 10 мин до 12 ч.

- **ВЫПЕЧКА** – приготовления бисквитов, кексов и т. д. Время приготовления 1 ч.

- **НАПИТКИ** – приготовление компотов, морсов и т. д. Время приготовления по умолчанию 1 ч, возможна установка времени приготовления от 10 мин до 12 ч.

- **ЙОГУРТ** – приготовление йогуртов. Время приготовления по умолчанию 1 ч. Возможна установка времени приготовления от 1 ч до 48 ч.

- Возможность программирования режима приготовления.

- Керамическое антипригарное покрытие чаши.
- Программа ручных установок температуры и времени приготовления.
- 13 уровней защиты для приготовления под давлением.
- 3 уровня регулировки давления.
- Контроль процесса приготовления – на дисплее отображается режим приготовления, оставшееся время и текущая температура.
- Двухуровневая пароварка позволяет готовить на пару одновременно 2 блюда.

Первые блюда

Картофельный крем-суп с луком-пореем

1 ч

6 порций

500 г картофеля, 520 г репчатого лука, 80 г лука-порея (белая часть), 4 стакана куриного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 2 стакана сливок, соль, черный молотый перец

1. Очистить картофель, нарезать соломкой и залить водой, чтобы удалить крахмал.

2. Нашинковать репчатый лук, нарезать лук-порей на 2–3 куска поперек, а затем вдоль.

3. Подогреть куриный бульон.

4. Выбрать в меню программу **ВАРИТЬ**, установить время 50 мин. Разогреть мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.

5. Положить сливочное масло на дно чаши мультиварки, добавить репчатый лук и лук-порей, пассеровать 5 мин. Удалить лишнюю влагу с картофеля, положить в емкость для приготовления и тушить 5 мин. Добавить куриный бульон и накрыть крышкой, установив давление на отметку «0». Время готовки под крышкой – 30 мин. После звукового сигнала открыть крышку и с помощью блендера измельчить содержимое емкости до образования однородной массы. Снова выбрать программу **ВАРИТЬ**, установить время – 10 мин. Добавить сливки, посолить и поперчить. Готовить с открытой крышкой.

СОВЕТ:

Перед подачей на стол можно добавить в крем-суп немного оливкового масла или маленьких гренков.

Суп из свиных ребрышек

1 ч 35 мин

4 порции

300 г свиных ребрышек, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, 270 г консервированного горошка, 2 веточки розмарина, 2 щепотки молотого

шалфея, 2 щепотки молотого тмина, ½ стакана томатного соуса, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. оливкового масла, 1 л воды, соль, перец

1. Тщательно промыть свиные ребрышки под струей воды, поместить их на 3 ч в холодную воду.
2. Нарезать сельдерей и морковь кубиками 1×1 см, измельчить чеснок с помощью специального пресса.
3. Слить жидкость из консервированного горошка.
4. Оборвать листики розмарина, измельчить их и смешать с молотым шалфеем и тмином.
5. В чашу мультиварки поместить ребрышки и залить водой.
6. Выбрать в меню программу НА ПАРУ, установить время 15 мин.
7. Не закрывать крышку.
8. Довести до кипения.
9. Если программа еще не закончилась, нажать клавишу СТОП и слить бульон. Выложить ребрышки на тарелку. Выбрать в меню программу ВАРИТЬ, установить время 1 ч 20 мин.
10. Разогреть мультиварку с открытой крышкой в течение 5 мин.
11. Налить оливковое масло на дно чаши. Положить туда сельдерей, морковь, чеснок и пассеровать 5 мин.
12. Добавить томатную пасту. Хорошо перемешать и тушить еще 3 мин.
13. Добавить половину ребрышек и перемешать.
14. Добавить вторую половину ребрышек и тушить все вместе еще 7 мин.
15. Положить консервированный горошек, измельченную зелень и томатный соус. Залить бульон, закрыть крышку и установить давление на отметку «0».
16. Время приготовления под крышкой – 1 ч.
17. После приготовления посолить и поперчить по вкусу.

СОВЕТ:

Соблюдайте меру загрузки продуктов. Если уровень воды превышает отметку MAX, слейте лишнюю воду.

Блюдо можно также подавать в качестве соуса к любым макаронным изделиям.

Суп с креветками

50 мин

4 порции

30 креветок, 20 г имбиря, 10 помидоров черри, 10 шампиньонов, 50 г стручковой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, ½ стакана измельченного репчатого лука, 1¼ ч. л. зеленой пасты карри, 2 стакана молока (по оригинальному рецепту – кокосовое, но можно заменить обычным), 1 ч. л. рыбного соуса

1. Креветки почистить. Имбирь тонко нарезать. Удалить черешки у помидоров и разрезать их пополам. Нарезать шампиньоны на 4 равные части. Удалить концы стручков зеленой фасоли. Разрезать их пополам.

2. Выбрать в меню программу ТУШЕНИЕ, установить время 50 мин. Разогреть мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой. Налить растительное масло в чашу мультиварки. Поместить лук, имбирь и пассеровать 5 мин.

3. Добавить зеленую пасту карри. Пассеровать еще 2–3 мин.

4. Добавить креветки, помидоры, грибы, фасоль и молоко. Закрыть крышку, установить давление на отметку «0». Время приготовления под крышкой – 30 мин. По завершении приготовления добавить рыбный соус и тщательно перемешать.

СОВЕТ:

Перед подачей это блюдо также можно приправить кинзой.

Чечевичный суп

50 мин

4 порции

100 г бекона, 1 луковица, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1½ стакана консервированной чечевицы, 2 ст. л. томатной пасты, ½ ч. л. сушеного тимьяна, 3 стакана куриного бульона, 2 стакана воды, 1½ ч. л. соли, ¼ ч. л. черного молотого перца

1. Нарезать бекон кусочками шириной 1,2 см. Мелко нарезать лук.

2. Нарезать морковь половинками кружков толщиной 5 мм.

3. Измельчить чеснок. Слить жидкость из банки с чечевицей.

4. Подогреть куриный бульон.

5. Выбрать в меню программу ВАРИТЬ, установить время 50 мин. Разогреть мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.

6. Положить бекон в чашу мультиварки, пассеровать 10 мин.

Добавить лук, морковь и пассеровать еще 4 мин.

7. Добавить чеснок, оставить на 30 с до появления аромата.

8. Добавить томатную пасту и тушить 5 мин.

9. Добавить чечевицу, тимьян, куриный бульон и воду. После чего закрыть крышку и установить давление на отметку «1».

10. Время приготовления под крышкой – 25 мин.

11. После приготовления посолить и поперчить.

СОВЕТ:

После приготовления можно также добавить в блюдо 1 ст. л. красного винного уксуса.

Вместо консервированной чечевицы вы можете использовать консервированную фасоль.

Вторые блюда

Куриные грудки в горчично-сливочном соусе

2 ч 5 мин

4 порции

4 кусочка (680 г) куриных грудок, 400 г шампиньонов, 4 зубчика чеснока, 1 стакан куриного бульона, 1½ стакана сливок, 2 ст. л. горчицы с цельными зернами, 3 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки

1. Натереть куриные грудки солью и перцем.
2. Нарезать шампиньоны, подогреть бульон. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 15 мин.
3. Прогреть мультиварку с открытой крышкой 5 мин.
4. Налить 2 ст. л. масла в чашу мультиварки.
5. Обжарить грудки с каждой стороны до золотистой корочки, переложить их на тарелку.
6. Выбрать в меню программу ЖАРИТЬ, установить время 40 мин. Налить 1 ст. л. масла в чашу мультиварки, пассеровать на нем чеснок в течение 3 мин.
7. Добавить шампиньоны, посолить, пассеровать еще 7 мин.
8. Влить бульон и кипятить с открытой крышкой 10 мин.
9. Положить в емкость грудки, закрыть крышку и готовить 20 мин при уровне давления «0». В конце добавить к грудкам сливки и горчицу, перемешать, еще раз выбрать программу ЖАРИТЬ, установить время 30 мин, давление – 0. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой.

Свиная вырезка с винным соусом

1 ч

4 порции

800 г нежной свиной вырезки, 200 г репчатого лука, 50 г чернослива, 50 г кураги, 9 ломтиков бекона, ½ стакана портвейна, оливковое масло, соль, черный молотый перец Для маринада: 2 стакана портвейна, 2 веточки розмарина, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда

1. Смешать все ингредиенты для приготовления маринада. Натереть цельный кусок свиной вырезки солью и перцем и поместить в готовый маринад на 4–5 ч.

2. Нарезать лук кольцами толщиной 5 мм, разрезать ягоды чернослива и кураги пополам. Обсушить мясо бумажным полотенцем или салфеткой. Затем обернуть мясо ломтиками бекона. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 30 мин.

3. Разогревать мультиварку с открытой крышкой в течение 5 мин.

4. Налить 2 ст. л. оливкового масла в чашу мультиварки.

5. Положить вырезку, завернутую в бекон, и обжаривать 10 мин с одной стороны, перевернуть, готовить до окончания программы без крышки, переворачивая, чтобы образовалась румяная корочка.

6. Выложить мясо на тарелку.

7. Выбрать в меню программу ЖАРИТЬ, установить время 1 ч.

8. Разогревать мультиварку с открытой крышкой в течение 5 мин.

9. Налить оливковое масло на дно чаши мультиварки.

10. Добавить лук и пассеровать 5 мин.

11. Добавить обжаренную вырезку, чернослив и курагу.

12. Полить сверху портвейном. Накрыть крышкой. Установить уровень давления на отметку «1».

13. Время приготовления под крышкой – 50 минут.

СОВЕТ:

Перед подачей на стол нарежьте готовую вырезку тонкими кусочками и полейте соусом. Блюдо хорошо сочетается с рисовым гарниром.

Тушеная говядина

1 ч 20 мин

3 порции

500 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. вустерского соуса, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. молотой паприки, 2 ч. л. измельченного чеснока, 2 ч. л. рубленой петрушки, 8 ст. л. оливкового масла, 2–3 небольшие луковицы, 2–3 моркови, 2 стебля сельдерея, 1 клубень картофеля, 1 желтый болгарский перец, 1 стакан томатного сока, 1 лавровый лист, 2 стакана куриного бульона, соль, черный молотый перец

1. Нарезать мясо крупными кусочками. Добавить вустерский соус, молотую паприку, измельченный чеснок, 4 ст. л. оливкового масла, соль и перец. Оставить мариноваться в течение 20 мин.
2. Нарезать овощи крупными кусочками.
3. Подогреть куриный бульон.
4. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 25 мин.
5. Разогреть мультиварку с открытой крышкой в течение 5 мин.
6. Налить 2 ст. л. оливкового масла в емкость для приготовления, посыпать мясо мукой и обжаривать 10 мин. Перевернуть, готовить до окончания программы без крышки, перед окончанием перемешать.
7. Выложить мясо на тарелку.
8. Выбрать в меню программу ТОМИТЬ, установить время 1 ч 20 мин.
9. Налить 2 ст. л. оливкового масла в чашу мультиварки. Добавить лук. Пассеровать в течение 5 мин.
10. Добавить морковь, сельдерей и перец. Пассеровать еще 10 мин.
11. Добавить обжаренные кусочки мяса, картофель, томатную пасту, томатный сок, тушить в течение 5 мин.
12. Добавить лавровый лист и куриный бульон. Накрыть крышкой.
13. Уровень давления – 0.
14. Время приготовления под крышкой – 50 минут.

СОВЕТ:

Когда приготовление закончится, посолить и поперчить блюдо по вкусу. Можно добавить немного сливочного масла. Перед подачей украсить рубленой петрушкой.

Для приготовления быстрого куриного бульона: растворить 1 кубик (3 г) в 600 мл кипящей воды.

Тефтели под сыром с томатным соусом

1 ч 25 мин

8 порций

100 г репчатого лука, 40 г моркови, 30 г сельдерея, 50 г сыра грюйер, 50 г сыра моцарелла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. измельченного чеснока, 200 г говяжьего фарша, 200 г свиного фарша, 25 г панировочных

сухарей, 2 ст. л. тертого сыра пармезан, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 яйцо, 4 ст. л. томатного соуса, соль, черный молотый перец

1. Измельчить лук, морковь и сельдерей.
2. Нарезать сыр грюйер на кусочки толщиной 5 мм.
3. Нарезать сыр моцарелла кубиками по 8 мм. Выбрать в меню программу ОБЖАРКА, установить время 25 мин.
4. Разогреть мультиварку с открытой крышкой в течение 10 мин.
5. Влить растительное масло в чашу мультиварки. Поместить туда измельченные овощи и чеснок, пассеровать без крышки. Выложить подготовленные овощи в глубокую миску, остудить. Положить в миску мясной и свиной фарш, панировочные сухари, тертый пармезан, мелко нарубленную петрушку, яйцо, соль, перец и тщательно вымесить.
6. Из получившейся массы сформовать небольшие шарики.
7. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 30 мин.
8. Разогреть мультиварку с открытой крышкой 5 мин.
9. Влить растительное масло в чашу мультиварки.
10. Поместить туда мясные шарики и обжаривать с открытой крышкой 10 мин, перевернуть и продолжать обжаривать, поворачивая для получения равномерной корочки.
11. Влить томатный соус в емкость для приготовления. Посыпать тефтели сыром грюйер и сыром моцарелла. Закрыть крышкой.
12. Выбрать в меню программу ЖАРИТЬ, установить время 30 мин, уровень давления выставить на отметку «0». Время приготовления под крышкой – 30 минут.

Ягненок с артишоками

1,5 ч

4 порции

700 г мяса ягненка без костей, 1 луковица, 450 г помидоров, 400 г консервированных артишоков, 1 ч. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 150 мл белого вина, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. орегано, 85 г оливок

Для маринада: 1 баночка йогурта без добавок, цедра 1 лимона, 3 ст. л. рубленого чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. молотой зиры, соль, черный молотый перец

1. Нарезать мясо ягненка на небольшие кусочки.

2. Тонко нашинковать лук. Нарезать помидор кусочками, равными по размеру кусочкам мяса. Слить жидкость из банки с артишоками.

3. Смешать все ингредиенты для маринада, поместить в него мясо, тщательно перемешать и оставить мариноваться на 1 ч.

4. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 15 мин.

5. Разогреть мультиварку с открытой крышкой в течение 5 мин.

6. Налить 1 ст. л. оливкового масла в чашу мультиварки. Постоянно помешивая и поворачивая, обжарить кусочки мяса. Выложить на тарелку.

7. Выбрать в меню программу ЖАРКОЕ, установить время 1 ч 5 мин.

8. Снова налить 1 ст. л. оливкового масла в чашу мультиварки. Добавить лук и пассеровать 5 мин до мягкости.

9. Положить мясо в чашу мультиварки, добавить томатную пасту и готовить в течение 5 мин.

10. Добавить вино и кипятить 5 мин с открытой крышкой.

11. Добавить помидоры, сахар, орегано и оливки. Закрывать крышку.

12. Установить уровень давления «1».

13. Время приготовления под крышкой – 50 мин.

14. После окончания приготовления открыть крышку, добавить артишоки и аккуратно перемешать.

15. Еще раз выбрать программу ЖАРКОЕ, установить время – 10 мин.

16. Готовить с открытой крышкой.

СОВЕТ:

Если вы будете использовать в блюде сушеное молотое орегано, то возьмите половину от указанной порции.

Бефстроганов

1 ч 10 мин

2 порции

400 г говядины, 2 ч. л. пшеничной муки, 2 ч. л. молотой паприки, ½ свеклы, 1 зеленый болгарский перец, 12 шампиньонов, 8 ч. л. масла для жарки, 8 ч. л. бренди, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. измельченного репчатого лука, ½ стакана сливок,

½ стакана сметаны, ½ стакана мясного бульона, соль и черный молотый перец

1. Нарезать мясо кусочками 1х6 см, посолить и поперчить.
2. Обвалять мясо в муке и паприке.
3. Нарезать мелкой соломкой репчатый лук, болгарский перец и свеклу.
4. Разрезать шампиньоны на 4 части.
5. Выбрать в меню программу ЖАРИТЬ, установить время 1 ч 10 мин.
6. Разогреть мультиварку с открытой крышкой в течение 10 мин.
7. Положить 4 ч. л. растительного масла в чашу мультиварки; когда масло нагреется, положить туда лук и пассеровать до тех пор, пока он не станет мягким.
8. Затем добавить мясо, болгарский перец и оставшееся масло и тушить в течение 15 мин.
9. Добавить бренди, потушить еще 5 мин, пока алкоголь не выпарится.
10. Переложить готовую смесь на тарелку.
11. Налить в емкость для приготовления 2 ст. л. оливкового масла, положить туда измельченный лук и чеснок, нарезанные шампиньоны и тушить в течение 5 мин.
12. Добавить сливки и мясной бульон, тщательно перемешать.
13. Добавить свеклу и смесь с мясом к соусу.
14. Накрыть крышкой.
15. Уровень давления установить на отметке «0».
16. Время приготовления под крышкой – 30 минут.

СОВЕТ:

Во время обжарки мяса его не нужно постоянно перемешивать. Только следите за тем, чтобы оно не подгорало.

Перед подачей украсьте блюдо рубленой петрушкой.

Пряные куриные ножки

1,5 ч

4 порции

8 куриных ножек, 4 веточки розмарина, 3 луковицы, 10 зубчиков чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, 1 стакан красного вина, 10 черных маслин, 10 зеленых оливок, 2 стакана томатного соуса, соль, черный молотый перец

1. Промыть куриные ножки под проточной водой. Обсушить бумажным полотенцем.
2. Натереть солью и перцем.
3. Положить веточки розмарина на куриные ножки, обернуть их пищевой пленкой и оставить на 20 мин.
4. Нарезать лук и чеснок небольшими кусочками.
5. Выбрать в меню программу ОБЖАРКА, установить время 15 мин.
6. Разогреть мультиварку с открытой крышкой в течение 10 мин.
7. Влить оливковое масло в чашу мультиварки. Поместить туда измельченные лук и чеснок, пассеровать без крышки.
8. Выложить подготовленные овощи в миску.
9. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 35 мин.
10. Налить 4 ст. л. оливкового масла в чашу мультиварки.
11. Положить в нее промаринованные куриные ножки и обжаривать их 10 мин, не переворачивая и не закрывая крышку.
12. Затем перевернуть и обжаривать еще 15 мин, подрумянивая ножки со всех сторон. Крышку не закрывать.
13. Влить красное вино и оставить выпариваться 10 мин, пока весь алкоголь не улетучится.
14. Добавить чеснок и лук, томатный соус и оливки к куриным ножкам. Приправить солью и перцем, закрыть крышку.
15. Выбрать программу ТОМИТЬ, установить время 40 мин и уровень давления «0».

СОВЕТ:

Чтобы куриные ножки не испортились, во время маринования поместите их в прохладное место.

Соусы

Соус для рагу

40 мин

4 порции

100 г свиного фарша, 100 г говяжьего фарша, 60 г репчатого лука, 40 г моркови, 40 г сельдерея, 2 веточки петрушки, 3 листика шалфея, 2 ст. л. оливкового масла, ½ стакана красного вина, 80 г томатной пасты, 1 стакан воды

1. Выложить мясной фарш на бумажное полотенце, чтобы удалить из него остатки жидкости. Измельчить лук, морковь и сельдерей.

2. Порубить зелень.

3. Добавить к измельченным овощам.

4. Выбрать в меню программу ОБЖАРКА, установить время 40 мин.

5. Разогревать мультиварку в течение 10 мин с открытой крышкой. Налить оливковое масло на дно чаши мультиварки, положить туда же измельченные овощи и обжаривать их 5 мин, чтобы выпарить лишнюю влагу. Добавить весь фарш, зелень, хорошо перемешать и обжаривать 3 мин. Влить красное вино и кипятить 7 мин для выпаривания алкоголя.

6. Затем добавить томатную пасту и жарить еще 5 мин.

7. Влить воду, закрыть крышку и установить уровень давления на отметку «1».

8. Время приготовления под крышкой – 10 мин.

Томатный соус

50 мин

6 порций

800 г помидоров, 2 ст. л. оливкового масла, 100 г измельченного репчатого лука, 1 ч. л. измельченного чеснока, ½ стакана томатной пасты, нарезанный свежий тимьян, соль

1. Сделать крестообразные надрезы на помидорах.

2. Бланшировать их в горячей воде несколько секунд и сразу

опустить в холодную воду. Снять с помидоров кожицу, мякоть хорошо измельчить.

3. Выбрать в меню программу **ВАРИТЬ**, установить время 50 мин.

4. Разогреть мультиварку в течение 10 мин с открытой крышкой.

5. Налить оливковое масло на дно чаши мультиварки, положить туда лук, чеснок и пассеровать их в течение 2 мин.

6. Добавить томатную пасту.

7. Обжаривать 5 мин и посолить.

8. Добавить мякоть помидоров и тимьян. Закрывать крышку.

9. Установить давление на отметку «0».

10. Время приготовления под крышкой – 30 мин.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Филе палтуса в сливочном соусе с лимонами

30 мин

4 порции

4 филе (475 г) палтуса, 100 мл белого сухого вина, 6 ломтиков лимона, 1 ст. л. лимонного сока, 45 г сливочного масла, 2 веточки укропа, 2 ст. л. измельченного репчатого лука, соль, черный молотый перец

1. Натереть кусочки филе солью, перцем и свернуть рулетиком.

2. Выбрать в меню программу ЖАРКОЕ, установить время 30 мин. Разогреть мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой. Налить в чашу мультиварки белое вино.

3. Кипятить его 5 мин, пока алкоголь не испарится. Положить нарезанный лимон на дно чаши, сверху выложить рыбные рулетики. Закрыть крышку, установить уровень давления на отметку «0». Время приготовления под крышкой – 20 мин. По завершении работы вынуть рулетики из чаши мультиварки. Налить в нее лимонный сок, положить масло, посолить, поперчить и перемешать. С помощью сита процедить полученный соус и полить им рыбные рулетики. Сверху посыпать укропом и измельченным луком.

СОВЕТ:

Если соус покажется вам слишком кислым из-за наличия в нем лимонного сока, добавьте немного сливок. Это смягчит его вкус.

Треска с луком-пореем и томатами

30 мин

4 порции

35 г лука-порея, 2,5 стакана помидоров черри, 4 филе (200 г) трески, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. цедры лимона, 4 ст. л. лимонного сока, 4 веточки свежего тимьяна, соль, черный молотый перец

1. Нарезать лук на кусочки по 7 мм толщиной, очистить помидоры от веточек. Нарезать рыбу на куски по 2,5 см толщиной, удалить излишнюю жидкость с помощью бумажного полотенца.

2. Посолить и поперчить по вкусу.

3. Выбрать в меню программу ЖАРКОЕ, установить время 30 мин.

4. Разогревать мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.

5. Налить 1 ст. л. оливкового масла на дно чаши мультиварки, добавить нарезанный лук, цедру лимона, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец, 1 веточку тимьяна и тушить 5 мин.

6. Добавить треску, помидоры черри, оставшийся тимьян и лимонный сок. Закрыть крышку, установить уровень давления на отметку «0».

7. Время приготовления под крышкой – 20 минут.

СОВЕТ:

Вместо трески можно взять любую белую рыбу.

Паэлья с морепродуктами

50 мин

4 порции

¾ стакана воды, 1 ч. л. шафрана, 1 луковица, 1 красный болгарский перец, 1 ч. л. измельченного чеснока, 2½ ст. л. белого вина, 500 г коктейля из морепродуктов, 300 г риса (лучше круглозерного), 3½ стакана куриного бульона, соль, оливковое масло, рубленая петрушка

1. Замочить шафран в воде, пока вода не станет желтой.

2. Процедить и перелить эту воду в миску.

3. Промыть рис, удалить излишки влаги.

4. Если морепродукты заморожены, разморозить их и полностью слить жидкость.

5. Нарезать лук крупными кусочками. Нарезать болгарский перец кусочками 1 × 3 см. Подогреть куриный бульон.

6. Выбрать в меню программу КАША, установить время 40 мин.

7. Разогревать мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.

8. Налить оливковое масло в чашу мультиварки, поместить в нее лук, чеснок и пассеровать 3 мин.

9. Залить воду, настоянную на шафране, положить рис и

тушить 2 мин. Посолить.

10. Добавить куриный бульон, белое вино, болгарский перец, морепродукты.

11. Закрыть крышку, установить давление на отметку «0».

12. Время приготовления под крышкой – 30 мин.

13. После приготовления добавить ½ ст. л. оливкового масла.

14. Украсить петрушкой.

Мидии в белом вине

50 мин

4 порции

1 кг мидий, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 стручок острого перца, 5 ст. л. сливочного масла, 1½ стакана белого сухого вина, 1 лавровый лист, 2 стакана воды

1. Тщательно промыть мидии.

2. Измельчить лук и чеснок.

3. Разломать острый перец на несколько частей.

4. Выбрать в меню программу ТОМИТЬ, установить время 50 мин.

5. Разогреть мультиварку 5 мин с открытой крышкой.

6. Положить 1 ст. л. масла в чашу мультиварки, подождать, пока оно растает.

7. Добавить чеснок, лук и пассеровать 3 мин.

8. Налить белое вино, кипятить 5 мин, пока алкоголь не испарится.

9. Добавить мидии, острый перец, лавровый лист и воду.

10. Закрыть крышку, установить уровень давления на отметку «0». Время приготовления под крышкой – 30 мин.

11. По окончании приготовления переложить мидии на блюдо.

12. Добавить в емкость оставшееся масло, тщательно перемешать и полить мидии готовым соусом.

СОВЕТ:

Добавляйте мидии в чашу мультиварки только после того, как алкоголь полностью испарится, иначе может остаться кислый привкус. Внимательно следите за временем их приготовления.

Гарниры

Рататуй по-французски

1 ч

6 порций

25 г репчатого лука, 180 г красного болгарского перца, 180 г желтого болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 140 г баклажанов, 400 г цукини, 400 г цельных консервированных помидоров, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, ½ стакана томатного соуса, 1 ч. л. бальзамического уксуса, соль, черный молотый перец

1. Нарезать лук кубиками со стороной 1,5 см. Удалить семена из перца и нарезать такими же кубиками.

2. Измельчить чеснок. Нарезать баклажаны и цукини кубиками со стороной 1 см.

3. Слить маринад из помидоров, удалить сердцевину и семена и нарезать крупными кусками.

4. Выбрать в меню программу ЖАРКОЕ, установить время 1 ч.

5. Разогреть мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.

6. Налить оливковое масло в чашу мультиварки, добавить лук, чеснок и петрушку, пассеровать 5 мин.

7. Добавить ¼ ч. л. соли, перец, баклажаны, цукини и тушить 5 мин.

8. Добавить консервированные помидоры, томатный соус и тщательно перемешать.

9. Закрыть крышку, установить давление на отметку «0».

10. Время приготовления под крышкой – 40 мин.

11. По окончании приготовления посолить, поперчить по вкусу, добавить бальзамический уксус и тщательно перемешать.

Минестроне

1 ч

4 порции

400 г цукини, 50 г репчатого лука, 100 г помидоров, 100 г картофеля, 80 г макарон, 40 г белокочанной капусты, 40 г моркови, 20 г сельдерея, 10 ломтиков

бекон, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 8 стаканов куриного бульона, 6 цельных консервированных помидоров, 2 ст. л. тертого сыра пармезан, соль, черный молотый перец

1. Нарезать цукини, лук, помидоры, картофель, капусту, морковь и сельдерей на кубики со стороной 7–8 мм.
2. Измельчить бекон, чеснок и петрушку.
3. Нарезать консервированные помидоры толстыми ломтиками.
4. Подогреть куриный бульон.
5. Выбрать в меню программу **ВАРИТЬ**, установить время 1 ч.
6. Разогревать мультиварку в течение 10 мин с открытой крышкой.
7. Положить бекон в чашу мультиварки. Тушить 5 мин. Положить лук и измельченный чеснок, пассеровать 3 мин.
8. Когда лук станет прозрачным, добавить оставшиеся овощи и консервированные помидоры. Тушить 15 мин. Добавить макароны и куриный бульон. Закрыть крышку, установить давление на отметку «0». Время приготовления под крышкой – 20 мин.
9. По завершении программы посыпать готовое блюдо петрушкой и тертым пармезаном. Посолить и поперчить по вкусу.

СОВЕТ:

Для приготовления бульона можно использовать куриные кубики.

Макароны с сыром

50 мин

1 порция

170 г сыра чеддер, 200 мл молока, 160 г макарон

Для соуса бешамель: 20 г сливочного масла, 20 г пшеничной муки, мускатный орех, соль, черный молотый перец

1. Нарезать сыр чеддер небольшими кусочками. Подогреть молоко.
2. Приготовление соуса бешамель: нажать клавишу **РАЗОГРЕВ** и прогревать мультиварку в течение 10 мин с открытой крышкой.
3. Положить масло в чашу мультиварки. Когда масло растопится, постепенно добавлять муку, постоянно помешивая (используйте силиконовую лопатку для помешивания и

растирания комочков).

4. Варить до появления блеска и орехового запаха. Изменить время приготовления. Установить время 7 мин (дольше готовить соус нельзя, иначе появится неприятный мучной привкус).

5. После этого понемногу влить в мучную смесь молоко, хорошо растирая смесь лопаткой. Помешивая, готовить до звукового сигнала.

6. Соус должен быть густым и однородным. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Хорошо перемешать.

7. Добавить макароны и молоко в чашу мультиварки и перемешать.

8. Посыпать сыром чеддер и закрыть крышку.

9. Выбрать в меню программу ТОМИТЬ, установить время 30 мин, давление на отметку «1».

10. По завершении приготовления выждать 10 мин прежде, чем открыть крышку.

11. Посолить и поперчить по вкусу.

Паста с брокколи и анчоусами

40 мин

3 порции

200 г макаронных изделий («ушки»), 1 головка капусты брокколи, 1 головка цветной капусты, 2 зубчика чеснока, 4 анчоуса, 2 стручка острого перца, 45 г сливочного масла, 2½ стакана куриного бульона, 30 г тертого сыра пармезан, соль, черный молотый перец

1. Разобрать цветную капусту и брокколи на соцветия. Ножку от брокколи мелко нарезать.

2. Измельчить чеснок и анчоусы. Руками разделить острый перец на 2 части.

3. Подогреть куриный бульон. Выбрать в меню программу ОБЖАРКА, установить время 20 мин.

4. Разогревать мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.

5. Растопить сливочное масло в чаше мультиварки, затем добавить чеснок, острый перец и тушить 3 мин до появления аромата. Добавить нашинкованную ножку от капусты брокколи и анчоусы, пассеровать 2 мин.

6. Добавить соцветия брокколи и цветной капусты. Пассеровать еще 5 мин.

7. По окончании программы ОБЖАРКА добавить в чашу

макароны, залить куриным бульоном, закрыть крышку и установить давление на отметку «0».

8. Выбрать в меню программу КАША, установить время 20 мин.

9. По завершении приготовления добавить тертый сыр, посолить, поперчить и взбить блендером.

СОВЕТ:

Для улучшения вкуса блюда вместе с сыром добавьте в пасту немного оливкового масла.

Ризотто с грибами

50 мин

4 порции

1 стакан риса, 15 г сушеных белых грибов, 1 зубчик чеснока, 130 г свежих грибов (шампиньоны, вешенки, подберезовики), 3 стакана куриного бульона, 50 г измельченного репчатого лука, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 30 мл белого сухого вина, 1 ст. л. оливкового масла, 40 г тертого сыра пармезан, петрушка, сливочное масло, соль, черный молотый перец

1. Рис промыть и обсушить. Залить сушеные грибы водой, дать настояться, слить, удалить излишки влаги. Измельчить белые грибы и чеснок.

2. Нарезать свежие грибы на кусочки по 7 мм. Подогреть куриный бульон.

3. Выбрать в меню программу КАША, установить время 50 мин.

4. Разогревать мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.

5. Положить немного сливочного масла в чашу мультиварки, дать ему растаять.

6. Добавить лук и чеснок и пассеровать 5 мин. Добавить грибы, тимьян и тушить еще 5 мин.

7. Добавить рис, белое вино. Оставить тушиться на 10 мин, пока весь алкоголь не испарится.

8. Влить куриный бульон, закрыть крышку, установить давление на отметку «0». Время приготовления под крышкой – 20 мин.

9. По завершении полить блюдо оливковым маслом, тщательно перемешать и посыпать тертым сыром пармезан и рубленой петрушкой.

10. Посолить и поперчить.

СОВЕТ:

Готовое ризотто можно полить не оливковым, а сливочным маслом. В блюде можно использовать любые грибы по вашему вкусу. Для приготовления бульона можно использовать куриные кубики.

Овощная лазанья

50 мин

4 порции

3 листа лазаньи, 1 баклажан, 1 цукини, 500 г помидоров, 50 г тертого сыра пармезан, 100 г замороженного сыра моцарелла, 1 стакан томатного соуса, 1 ст. л. оливкового масла, 5 листиков базилика, соль, черный молотый перец

1. Срезать заднюю часть с плодоножкой у баклажана и цукини. Нарезать их соломкой толщиной 1 см, посыпать солью, перцем и оставить на 20 мин.

2. Нарезать сыр моцарелла и очищенные от кожицы помидоры толстыми ломтиками. Руками разломать листы лазаньи пополам.

3. Выбрать в меню программу ОБЖАРКА, установить время 20 мин.

4. Разогреть мультиварку в течение 10 мин с открытой крышкой.

5. Налить в чашу мультиварки оливковое масло.

6. Тщательно обжарить кусочки цукини и баклажана.

7. Затем выложить овощи на тарелку.

8. Положить в чашу листы лазаньи, равномерно распределить соус, чтобы он полностью покрыл лист. Посыпать сыром и выложить овощи. Повторите 2 раза. Последним должен быть слой соуса, который посыпать сыром пармезан.

9. Выбрать в меню программу ЖАРИТЬ, установить время 30 мин и уровень давления на отметку «2». Время приготовления под крышкой – 30 мин. По завершении приготовления выложить лазанью на блюдо и украсить листьями базилика.

СОВЕТ:

Можно поменять последовательность слоев, однако следует учитывать, что над листьями лазаньи должны находиться продукты с большим содержанием жидкости

(томаты или томатная паста).

Спаржа с сыром и грибами

40 мин

2 порции

250 г лука-порея, 250 г спаржи, 70 г грибов шиитаке (только шляпки), 110 г сыра эмменталь, 8 яиц, 2 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец

1. Нарезать лук колечками толщиной 1 см, почистить спаржу, нарезать ее кусочками по 2 см в длину.
2. Нарезать шляпки грибов шиитаке.
3. Нарезать сыр эмменталь кубиками со стороной 1 см.
4. Разбить яйца в глубокую миску, добавить сыр, соль, перец и тщательно перемешать.
5. Выбрать в меню программу ЖАРИТЬ, установить время 40 мин.
6. Разогреть мультиварку в течение 5 мин с открытой крышкой.
7. Положить сливочное масло на дно чаши мультиварки, чтобы оно растаяло.
8. Добавить лук-пореи и пассеровать 3 мин. Положить спаржу и грибы, немного посолить, тушить 7 мин. Добавить взбитые яйца с сыром и тщательно перемешать.
9. Закрыть крышку, установить давление на отметку «1».
10. Время приготовления под крышкой – 20 минут.

СОВЕТ:

Готовое блюдо можно дополнительно посыпать тертым сыром пармезан. К блюду рекомендуется подавать томатный соус.

Десертные блюда

Малиновое варенье

30 мин

2 порции

230 г замороженной малины, 1 стакан сахара, 1 ст. л. лимонного сока

1. Если ягоды малины немного слиплись, нужно слегка разморозить их, чтобы можно было разделить их руками или ложкой.
2. Поместить все ингредиенты в чашу мультиварки, аккуратно перемешать и закрыть крышку.
3. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 30 мин, уровень давления на отметку «0».
4. После сигнала об окончании аккуратно перемешать.

СОВЕТ:

Малиновое варенье можно подавать с йогуртом. Для длительного хранения горячее варенье нужно переложить в стеклянную банку и герметично закатать крышкой.

Шоколадно-облепиховые маффины

1 ч 10 мин

4 порции

75 г сливочного масла, 100 г сахара, 50 г замороженной облепихи, 80 г муки, 1 яйцо, ½ ч. л. пекарского порошка, 1 ст. л. (для ягод) муки, 1 ч. л. ванильной эссенции, 40 г шоколадной стружки, 4 формочки для маффинов

1. Заранее подготовить масло и яйцо, чтобы их температура сравнялась с комнатной.
2. Смешать пекарский порошок и 80 г муки, просеять смесь.
3. Хорошо размороженные ягоды обсушить и обвалять в 1 ст. л. муки.
4. Растереть сливочное масло, постепенно вмешивая в него сахар.

5. Когда сахар растворится, добавить яйцо, ванильную эссенцию и тщательно перемешать.

6. В несколько приемов добавить мучную смесь, вмешивая ее лопаткой. Затем добавить шоколадную стружку и вновь перемешать.

7. Поместить половину приготовленного теста в формочки, разложить в них ягоды, слегка утапливая их в тесто пальцем, и положить сверху оставшееся тесто. Формочки должны быть заполнены на две трети.

8. Выбрать в меню программу ВЫПЕЧКА, установить время 1 ч 10 мин.

9. Разогреть мультиварку 10 мин с открытой крышкой.

10. Поставить формочки на дно чаши мультиварки, закрыть крышку и установить давление на отметку «0».

СОВЕТ:

Не заполняйте формочки тестом доверху, чтобы маффины не слиплись.

Не вмешивайте ягоды в тесто, если хотите, чтобы они остались целыми.

Яблочный десерт

30 мин

4 порции

5 (900 г) яблок, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. кальвадоса (яблочного бренди), 70 г сахара, ¼ ч. л. молотой корицы

1. Очистить яблоки от кожуры, удалить семенные коробочки.

2. Нарезать яблоки кубиками со стороной 2,5 см.

3. Поместить все ингредиенты в чашу мультиварки. Закрывать крышку.

4. Выбрать в меню программу ВАРИТЬ, установить время 30 мин, уровень давления на отметку «1».

СОВЕТ:

Количество бренди можно изменять по вкусу. Яблочный десерт, приготовленный по этому рецепту, можно использовать как самостоятельное блюдо или как начинку для пирогов.

Рисовый пудинг с кокосовым молоком

30 мин
4 порции

200 г риса, 125 мл сливок, 800 мл кокосового молока,
115 г сахара

1. Насыпать рис в сито и промыть под проточной водой. Поставить сито на кастрюлю, чтобы вода полностью стекла.
2. Поместить сливки в холодильник для охлаждения.
3. Положить рис, кокосовое молоко и сахар в чашу мультиварки. Тщательно перемешать, закрыть крышку.
4. Выбрать в меню программу КАША, установить время 30 мин, уровень давления «0». По окончании приготовления открыть крышку, еще раз тщательно перемешать готовое блюдо и дать немного остыть. Взбить сливки венчиком.
5. Смешать взбитые сливки с рисовым пудингом.

СОВЕТ:

Сливки лучше взбиваются, когда они холодные.

Для получения ванильного аромата можно украсить блюдо стручками ванили. Предварительно разрежьте стручки ванили и удалите из них семена.

Мультиварка REDMOND

Мультиварки REDMOND серии multiPRO обретают все большую популярность среди ценителей здорового питания во всем мире. Они способны заменить многие предметы бытовой техники на любой кухне и сэкономить время своих владельцев.

Мультиварка REDMOND качественно выпекает, варит, тушит, жарит, готовит паровые блюда.

Больше не нужно дежурить у плиты, жертвуя множеством немаловажных дел. Для этого существуют полностью автоматические режимы приготовления.

По окончании приготовления звуковой сигнал мультиварки предупредит о том, что блюдо готово, и она переключится в режим подогрева.

Многофункциональность

Мультиварка может делать практически все: варить молочные каши, супы и компоты, жарить мясо, птицу, рыбу (в том числе во фритюре), печь пироги, готовить плов, вегетарианские блюда и блюда из морепродуктов, гарниры и макароны, йогурт и десерты.

Экономия средств и пространства

С ней отпадет потребность в покупке других приборов бытовой техники (аэрогриля, пароварки, фритюрницы и т. д.) и кастрюль, а значит, удастся сэкономить не только деньги, но и драгоценное пространство на кухне.

Экономия времени

Это, пожалуй, одно из ключевых преимуществ мультиварки REDMOND. Соедините ингредиенты в чаше, нажмите кнопку и доверьтесь ей. Пока она готовит, вы занимаетесь любимым делом.

Легкость в обслуживании

Мультиварку REDMOND не только легко использовать, но и чистить. Для этого достаточно извлечь чашу, вымыть ее мягкой губкой с моющим средством и насухо протереть. Чаша не впитывает посторонние запахи. Однако специалисты считают, что готовое блюдо лучше переложить из чаши мультиварки в другую емкость.

Сохранение полезных свойств продуктов

Антипригарное покрытие чаши позволяет практически не

использовать жиры, и в продуктах сохраняются все витамины и микроэлементы. В результате пищевая ценность приготовленной еды соответствует нормам здорового питания. Каждое блюдо гарантированно будет вкусным и полезным.

Безопасность

Мультиварка REDMOND обладает многоступенчатой системой защиты. Специальный паровой клапан контролирует температуру и давление внутри мультиварки во время готовки. Защита от включения без чаши позволит избежать случайного запуска, а функция энергонезависимой памяти восстановит программу после непредвиденной остановки.

Мультиварка REDMOND RMC-M 4502

Объем: 3 литра

Дополнительно: книга «120 рецептов» в комплекте с мультиваркой

Чаша: с антипригарным покрытием (тефлон)

Количество программ: 10 автоматических

Имеется функция выпечки хлеба

Мощность: 500 Вт

В 2012 году компания REDMOND выпустила на российский рынок модель мультиварки REDMOND RMC-M 4502 с расширенными функциональными возможностями.

Готовить в такой мультиварке стало еще проще.

В частности, в новой модели мультиварки появилась возможность выбора продукта, что делает процесс приготовления еще более приспособленным под работу с различными продуктами.

В зависимости от выбранного продукта изменяются графики температурного режима приготовления самого блюда, благодаря чему расширилась возможность ассортимента блюд, которые можно приготовить в мультиварке.

Мультиварка REDMOND RMC-M 4502 – многофункциональное устройство нового поколения для приготовления пищи, в котором новейшие разработки в области бытовой техники совмещены с идеей о здоровом питании.

Процесс приготовления в мультиварке полностью автоматизирован: 10 программ позволяют готовить блюда из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, а также вегетарианские блюда, варить каши, супы, гарниры, макароны и плов, готовить выпечку, десерты и напитки.

Функционал мультиварки дополнен режимами поддержания тепла и отложенного старта. Вы в любой момент сможете порадовать своих близких горячим завтраком или вкусным обедом и быстро приготовить ужин к приходу гостей.

Однако главной особенностью RMC-M 4502 является специальная программа МУЛЬТИПОВАР. Она позволяет самостоятельно задавать желаемое время и температуру приготовления, адаптируя режим работы мультиварки для приготовления любого блюда практически любым способом.

Мультиварка REDMOND RMC-4503

Объем: 5 литров

Дополнительно: книга «101 рецепт» в комплекте с мультиваркой

Чаша: алюминиевый сплав с антипригарным покрытием (тефлон)

Количество программ: 10 автоматических (5 без давления, 5 под давлением)

Мощность: 800 Вт

Равномерный нагрев чаши со всех сторон

Функция поддержания температуры: 8 ч

Функция отложенного старта: 24 ч

Звуковой сигнал о готовности продукта

Держатель для ложек

Мультиварка REDMOND RMC-4503 – это более мощный аналог предыдущей модели.

Благодаря технологии бережной тепловой обработки приготовленные в мультиварке продукты сохраняют свои ценные свойства.

Мультиварка REDMOND RMC-4503 легко заменяет многие устройства кухонной техники и экономит пространство. Она выполняет функции плиты, духового шкафа, микроволновой печи, пароварки, хлебопечки и кашеварки.

Для удобства использования все режимы в мультиварке REDMOND RMC-4503 представлены в зависимости от способа обработки продуктов.

В каждом режиме подобрано оптимальное время, которое задается автоматически:

- режим ЭКСПРЕСС (среднее время приготовления 40–45 мин) предназначен для отваривания овощей и морепродуктов. Благодаря щадящей температурной обработке в продуктах сохраняются все питательные вещества;

- режим ВЫПЕЧКА (среднее время приготовления – 50 мин) предназначен для приготовления кексов, бисквитов, творожных и овощных запеканок, омлетов, пирогов и тортов;

- режим РИС (среднее время приготовления – 50–60 мин) предназначен для приготовления различных гарниров из риса;

- режим ПЛОВ (среднее время приготовления – 50–60 мин) предназначен для приготовления плова из мяса, курицы, рыбы и морепродуктов;

- режим МОЛОЧНАЯ КАША с ручной установкой времени в интервале от 1 до 4 ч предназначен для приготовления молочных каш из различных видов круп;

- режим ГРЕЧНЕВАЯ КАША (среднее время приготовления – 35 мин) предназначен для приготовления гречки как в виде каши, так и в виде гарнира;

- режим СУП с ручной установкой нужного времени в интервале от 1 до 4,5 ч предназначен для варки бульонов, супов, крем-супов и супов-пюре, а также различных напитков и компотов;

- режим ТУШЕНИЕ с ручной установкой времени в интервале от 1 до 12 ч предназначен для приготовления диетических блюд, гарниров, а также холодца и заливного;

- режим ПОДОГРЕВ (25 мин) можно использовать в качестве микроволновой печи для разогрева готовых блюд;

- режим ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ с ручной установкой времени в интервале от 30 мин до 2 ч предназначен для приготовления диетических блюд, парового мяса, птицы и рыбы, котлет и гарниров. Этот режим оптимален для тех, кто ведет здоровый образ жизни.

Благодаря особой технологии термической обработки продуктов, реализованной в мультиварке REDMOND RMC-4503, для каждого блюда подобрана оптимальная температура приготовления.

Микропроцессорное управление прибора автоматически контролирует тепловую обработку продуктов, что обеспечивает щадящий способ приготовления и позволяет сохранять все витамины и микроэлементы.

Поддержание тепла

Мультиварка REDMOND RMC-4503 оснащена функцией поддержания температуры готового блюда в течение 8 ч.

Отложенный старт

Функция отложенного старта позволяет запускать процесс приготовления к нужному времени с отсрочкой до 24 ч.

Имеется функция энергонезависимой памяти, позволяющая восстановить запущенную программу после непредвиденной

Мультиварка-скороварка REDMOND RMC-M 4504

Объем: 5 литров

Дополнительно: книга «120 рецептов» в комплекте с мультиваркой

Чаша: с антипригарным покрытием (тефлон)

Количество программ: 10 автоматических

Выпечка хлеба

Мощность: 800 Вт

Само название прибора говорит о том, что он выполняет две функции:

- мультиварки (температурная обработка без давления)
- и скороварки (температурная обработка под давлением).

Используя прибор как мультиварку, вы можете в нем варить, готовить на пару, тушить и жарить.

Процесс приготовления пищи под давлением имеет свои преимущества: высокое давление создает в варочной чаше особый микроклимат, горячий пар эффективно нагревает продукт, сохраняя его структуру и свойства. Блюдо готовится в несколько раз быстрее, чем при обычной тепловой обработке.

Мультиварка REDMOND RMC-M 4505

Мультиварку RMC-M 4505, в принципе, смело можно назвать более компактной версией RMC-4503.

Укомплектованная чашей на 3 литра, RMC – М 4505 при этом обладает всеми достоинствами предыдущей модели:

- классический набор из 10 автоматических программ,
- функции поддержания температуры готовых блюд,
- функция отложенного старта,
- книга на 120 рецептов от поваров REDMOND.

Мультиварка RMC-M 4505 – отличный бюджетный вариант для одного человека или семейной пары, ценящей свое время, но не желающей экономить на своем здоровье.

Мультиварка REDMOND RMC-M 10

Объем: 5 литров

Дополнительно: книга «120 рецептов» в комплекте с

мультиваркой

Чаша: с антипригарным покрытием (тефлон)

Количество программ: 10 автоматических

Выпечка хлеба

Мощность: 800 Вт

Мультиварка REDMOND RMC-M 10 – еще один вариант бюджетной мультиварки, подобный своему предшественнику RMC-4505.

Компактность сочетается с полным набором функций.

Мультиварка REDMOND RMC-M 11

Объем: 5 литров

Дополнительно: новая книга «200 рецептов» и щипцы для извлечения чаши в комплекте с мультиваркой

Чаша: с антипригарным покрытием (керамика от ANATOR, Корея)

Количество программ: 42 (16 автоматических + 26 ручных)

Выпечка хлеба

Мультиповар: диапазон температур от 35 до 160 °С (шаг изменения 5 °С)

Мощность: 860 Вт

Мультиварка поможет правильно организовать питание ребенка, начиная с грудного возраста.

- Молочная смесь
- Фруктовое или овощное пюре
- Творожок
- Йогурт
- Молочные каши
- Диетические супы

Теперь с помощью REDMOND RMC-M 11 все это можно приготовить легко и без лишних затрат времени.

Помимо этого, в мультиварке RMC-M 11 удобно стерилизовать бутылочки и прочие принадлежности для кормления малютки, пастеризовать. Эта мультиварка бережно подогреет бутылочку с молочной смесью до комфортной для малыша температуры.

Варите молочную и гречневую кашу, рис или другие крупы, супы, готовьте блюда на пару, плов, жарьте, тушите или пеките, а освободившееся время посвятите отдыху или общению с близкими.

Мультиварка REDMOND RMC-M 20

Объем: 3 литра

Дополнительно: книга «120 рецептов» в комплекте с мультиваркой

Чаша: с антипригарным покрытием (тефлон)

Количество программ: 10 автоматических

Выпечка хлеба

Мощность: 500 Вт

Мультиварка REDMOND RMC-M 20 – это экономия пространства, денег и времени. Один компактный прибор способен заменить целый ряд кухонной техники – от пароварки до электроплиты.

Чаша с антипригарным покрытием позволяет приготовить здоровые и полноценные завтраки, обеды и ужины для всей семьи.

Обогатился ряд автоматических программ: теперь в «чудо-кастрюле» можно приготовить домашний йогурт или поставить подниматься (на расстойку) дрожжевое тесто.

Мультиварка REDMOND RMC-M 70 NEW

Объем: 5 литров

Дополнительно: книга «120 рецептов» в комплекте с мультиваркой

Чаша: с антипригарным покрытием (тефлон от Du Pont®)

Количество программ: 34 (16 автоматических + 18 ручных)

Выпечка хлеба

Мультиповар: диапазон температур от 40 до 160 °С, шаг изменения – 20 °С

Мощность: 860 Вт

Мультиварка REDMOND RMC-M 70 NEW – последняя разработка и топ-модель в линейке мультиварок компании REDMOND.

Главным ее достоинством является новая версия уникальной программы МУЛЬТИПОВАР.

Возможность выбора из 26 температурных режимов значительно расширяет функциональность данной модели: МУЛЬТИПОВАР позволяет не только воссоздать любую программу приготовления любой мультиварки, но и открывает безграничные возможности для кулинарных экспериментов.

Первые блюда

Щи с черносливом

1 ч

4 порции

250 г свинины, 100 г квашеной капусты, 200 г картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г чернослива, 1 л воды, свежая зелень, соль, специи

1. Мясо и картофель нарезать соломкой 1×4 см, чернослив промыть и нарезать вместе с луком тонкой соломкой.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить капусту, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку, кнопкой «Выбор программы» установить режим СУП, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.
4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.
5. Подавать со свежей зеленью.

СОВЕТ:

Добавьте в бульон немного рассола от квашеной капусты – суп получится более ароматным.

Щи

1 ч

6 порций

500 г филе говядины, 350 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 100 г репчатого лука, 150 г моркови, 70 мл растительного масла, 5 г чеснока, 2 л воды, соль, специи

1. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой, капусту тонко нашинковать, картофель нарезать соломкой $3 \times 0,5$ см, чеснок измельчить ножом.
2. Мясо нарезать кубиками 2×2 см.
3. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, закрыть крышку. Кнопкой МЕНЮ установить режим МУЛЬТИПОВАР, кнопкой Т °С/АВТОПОДОГРЕВ. ВКЛ./ВЫКЛ. установить 130 °С. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить

мигающий индикатор на 10 мин. Нажать кнопку СТАРТ, обжаривать, периодически помешивая. Обжаренные овощи выложить на тарелку.

4. В чашу мультиварки выложить мясо, залить водой.

5. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч. Нажать кнопку СТАРТ. За 30 мин до окончания приготовления снять с бульона пену, добавить обжаренные овощи, картофель, капусту, измельченный чеснок, соль и специи, перемешать.

6. Закрыть крышку и готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте к столу со сметаной.

Борщ

30 мин

6 порций

400 г говядины (филе), 200 г свеклы, 500 г картофеля, 250 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 80 г томатной пасты, 10 г чеснока, 2 л воды, соль

1. Мясо, лук, свеклу, морковь, капусту и картофель нарезать соломкой 0,5х3 см, чеснок измельчить.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать.

3. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч 30 мин.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте суп с чесночными пампушками и сметаной.

Крем-суп с тыквой

1 ч

3 порции

800 г тыквы, 300 г апельсинов, 100 г репчатого лука, 600 мл сливок (22 %-ных), 30 мл растительного масла, 1 г порошка карри, 600 мл воды, соль, специи

1. Из апельсинов выжать сок, тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками со стороной 2 см. Лук мелко нарезать.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки (кроме сливок). Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима. В готовый суп добавить сливки и взбить блендером до однородной консистенции.

СОВЕТ:

Украсьте суп кедровыми орешками, корицей и листиками базилика. Подавайте крем-суп с чесночными гренками из белого хлеба.

Крем-суп луковый со сметаной

30 мин

1 порция

150 г листьев салата, 100 г репчатого лука, 10 г чеснока, 1 г розмарина, 400 г сметаны, 10 мл растительного масла, 100 мл воды, соль, специи

1. Лук и чеснок мелко нарезать, листья салата нарвать руками.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и залить водой.

3. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 30 мин.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

5. Готовый суп взбить блендером до однородной консистенции.

СОВЕТ:

Подавайте суп с сухариками из белого французского багета и грецкими орехами.

Крем-суп овощной

1 ч

4 порции

200 г капусты брокколи, 200 г цветной капусты,
160 г картофеля, 60 г моркови, 1,5 л воды, соль, специи по
вкусу

1. Картофель и морковь нарезать кубиками 2×2 см, капусту разобрать на соцветия.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать.

3. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

5. Готовый суп взбить блендером до однородной консистенции.

СОВЕТ:

Украсьте готовый суп веточкой свежей зелени и семенами кунжута.

Нежный суп с рыбой

1 ч

4 порции

300 г филе семги, 200 г картофеля, 60 г кабачков,
60 г репчатого лука, 60 г моркови, 100 мл сливок 10–
15 %-ной жирности, 1–1,5 л воды, соль, специи

1. Рыбу и овощи нарезать кубиками со стороной 1,5–2 см.

2. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать.

3. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП.

4. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч.

5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

6. В готовый суп добавить сливки и взбить блендером до однородной консистенции.

СОВЕТ:

Подавайте готовый суп со сметаной и свежей

Крем-суп грибной

25 мин

2 порции

300 г шампиньонов, 80 г репчатого лука, 300 г картофеля, 100 мл сливок (10 %-ных), 500 мл воды, соль

1. Грибы разрезать на четыре части, овощи нарезать кубиками со стороной 3 см.

2. Все ингредиенты (кроме сливок и соли) выложить в чашу мультиварки, залить водой и перемешать.

3. Закрыть крышку, установить клапан на значение SEAL.

4. Кнопкой FUNCTION установить режим СУП, нажатием кнопки ВРЕМЯ установить 25 мин. Готовить до окончания режима, затем установить клапан на значение VENT и выпустить пар.

5. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки, соль и взбить блендером до однородной массы.

Крем-суп со шпинатом

30 мин

2 порции

200 г шпината (свежемороженого), 100 г помидоров, 100 г репчатого лука, 100 мл сливок (10 %-ных), 20 г сливочного масла, 300 мл воды, соль, специи

1. Шпинат разморозить и откинуть на дуршлаг.

2. Помидоры и лук нарезать кубиками со стороной 1 см.

3. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и залить водой.

4. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 30 мин.

5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

6. Готовый суп взбить блендером до однородной консистенции.

Суп гороховый

2 ч

4 порции

300 г копченых свиных ребрышек, 120 г моркови,
30 мл растительного масла, 100 г копченой колбасы,
300 г шлифованного целого гороха, 700 г картофеля,
200 г репчатого лука, 1¼ л воды, соль, специи

1. Горох замочить в теплой воде (85 °С) на 1 ч, затем слить с него воду.

2. Ребра промыть, отделить друг от друга.

3. Морковь и лук нарезать кубиками 1×1 см, колбасу – соломкой, картофель – брусочками.

4. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло.

5. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ЖАРКА, кнопкой ВИД ПРОДУКТА выбрать «Овощи».

6. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 5 мин. Обжаривать, периодически помешивая.

7. Обжаренные овощи переложить в отдельную емкость.

8. Ребра и горох выложить в чашу мультиварки, залить водой.

9. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим СУП, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 2 ч.

10. Нажать кнопку СТАРТ.

11. За 30 мин до окончания приготовления добавить колбасу, картофель, обжаренные овощи, соль, специи и перемешать.

12. Закрыть крышку, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Если в процессе приготовления добавить в суп треть чайной ложки приправы «жидкий дым», блюдо получится более ароматным.

Гороховый суп с копчеными ребрышками

1 ч

4 порции

400 г копченых свиных ребрышек, 180 г гороха, 200 г картофеля, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 1½ л воды, соль, специи

1. Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать.
2. Ребра и овощи выложить в чашу мультиварки, добавить промытый горох и залить водой, посолить, поперчить.
3. Кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим СУП.
4. Кнопкой УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ установить таймер на 1 ч.
5. Нажать СТАРТ.
6. Готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Помните, чем меньше воды добавить в суп, тем гуще он получится.

Вторые блюда

Голубцы со свиной на пару

30 мин

4 порции

400 г филе свиной, 1 (60 г) яйцо, 120 г отварного риса, 60 г репчатого лука, 200 г белокочанной капусты, 6 г чеснока, 500 мл воды, соль, специи

1. Мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить рис, яйцо, соль, специи и вымесить фарш.
2. Листья капусты залить кипятком, оставить на 2–3 мин.
3. Затем вынуть и просушить. В каждый лист плотно завернуть порцию фарша. В чашу мультиварки налить воду (500 мл), установить на нее корзинку для варки на пару, выложить в один слой голубцы.
4. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ВАРКА НА ПАРУ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 30 мин.
5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте блюдо со сметаной и зеленью.

Голубцы с говядиной

30 мин

4 порции

400 г говяжьего фарша, 100 г отварного риса, 150 г репчатого лука, 200 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 12 г чеснока, 500 мл воды, соль, специи

1. Капустные листья выдержать в кипятке (95 °C) 5 мин.
2. Фарш, лук и чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, рис и яйцо, все тщательно перемешать.
3. На каждый капустный лист выложить небольшую порцию фарша и плотно завернуть. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить корзинку для варки на пару, выложить в него голубцы швом вниз.
4. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ПАР,

кнопкой ВИД ПРОДУКТА выбрать МЯСО. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 30 мин.

5. Нажать кнопку СТАРТ.

6. Готовить до окончания режима.

Грибы лесные

1 ч

2 порции

100 г лисичек, 100 г опят, 100 г белых грибов, 150 г картофеля, 80 г репчатого лука, 80 г твердого сыра, 300 г сметаны (15–20 %-ной), 20 мл растительного масла, соль, специи

1. Картофель нарезать кубиками со стороной 2–2,5 см, грибы и лук – со стороной 0,5 см, сыр натереть на крупной терке.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, сметану, соль, специи и перемешать.

3. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте блюдо с измельченной свежей зеленью и ржаным хлебом.

Говядина тушеная

2 ч

2 порции

350 г филе говядины, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 10 г чеснока, 10 г красного стручкового перца, 300 мл белого сухого вина, соль, специи

1. Мясо нарезать кубиками со стороной 1,5–2 см, лук и морковь – кубиками со стороной 0,5–1 см, чеснок и перец измельчить, мелко нарезать.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить вино, соль, специи и перемешать.

3. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 2 ч.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

Гуляш по-гречески

2 ч

3 порции

700 г филе говядины, 200 г репчатого лука, 2 г чеснока, 100 г томатной пасты, 70 мл оливкового масла, 200 мл красного сухого вина, соль, специи

1. Говядину и лук нарезать кубиками со стороной 1,5–2 см, чеснок мелко нарезать.

2. Мясо и лук выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло, соль, специи и перемешать.

3. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ТУШЕНИЕ, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 2 ч.

4. Нажать кнопку СТАРТ.

5. За 1 ч до окончания режима добавить томатную пасту, чеснок, вино и перемешать.

6. Закрыть крышку, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Чтобы избежать сладковатого привкуса, используйте только сухое вино.

Гуляш по-средиземноморски

35 мин

2 порции

300 г филе минтая, 240 г болгарского перца, 165 г помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г томатной пасты, 8 г чеснока, 150 мл воды, соль, специи

1. Рыбу, лук, перец и помидоры нарезать кубиками со стороной 2 см, чеснок мелко нарезать.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать.

3. Кнопкой МЕНЮ установить режим ТУШЕНИЕ, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ.

4. Затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 35 мин.

5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Минтай можно заменить любой другой белой рыбой на выбор (кроме щуки).

Жаркое с грибами

1 ч

2 порции

400 г филе говядины, 180 г свежих шампиньонов, 100 г моркови, 80 мл соевого соуса, 100 мл белого сухого вина, 30 г корня имбиря (корень), 40 мл растительного масла, соль, специи

1. Мясо промыть и нарезать кубиками со стороной 1–1,5 см, морковь – кубиками со стороной 1 см, шампиньоны – дольками, имбирь очистить и мелко нарезать.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, вино, соус, соль, специи и перемешать.

3. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ выбрать время 1 ч.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте блюдо с гарниром из печеного или отварного картофеля.

Ёжики в соусе

20 мин

6 порций

400 г говяжьего фарша, 100 г отварного риса, 300 мл сливок (35 %-ных), 100 мл воды, 20 г сливочного масла, соль

1. В фарш добавить рис, соль и вымесить до однородной массы, сформовать шарики весом 100 г каждый. Сливки смешать с водой и солью. Шарики из фарша выложить в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, залить смесью из сливок.

2. Закрыть крышку, установить клапан на значение SEAL.

3. Кнопкой FUNCTION установить режим STF.W, нажатием

кнопки TIME установить 20 мин.

4. Готовить до окончания режима, затем установить клапан на значение VENT и выпустить пар.

СОВЕТ:

Соус станет ароматнее, если добавить в него одну треть чайной ложки корицы.

Жаркое с паровым картофелем

1 ч

2 порции

300 г филе говядины, 600 г картофеля, 140 г моркови, 160 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 10 г корня имбиря, 20 г петрушки, 20 г укропа, 100 мл оливкового масла, 200 мл воды, соль, специи

1. Говядину нарезать кубиками со стороной 1–1,5 см, репчатый лук и морковь – со стороной 0,5–1 см, картофель разрезать вдоль на две равные части, очищенный имбирь и зелень мелко нарезать. Говядину, репчатый лук, морковь и имбирь выложить в чашу мультиварки, добавить воду, оливковое масло, соль, специи, перемешать. Сверху на чашу с мясом установить корзинку для варки на пару, выложить в нее картофель.

2. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ТУШЕНИЕ, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч.

3. Нажать кнопку СТАРТ. За 10 мин до окончания режима добавить зелень и перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Блюдо получится более нежным, если заменить говядину телятиной.

Зразы картофельные

20 мин

8 порций

500 г отварного картофеля, 200 г шампиньонов, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 30 г муки, 40 мл растительного масла, соль

1. Нарезать грибы и лук.
2. Из картофеля сделать пюре, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать.
3. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить грибы и лук. Кнопкой FUNCTION установить режим VEGGIE, нажатием кнопки TIME установить 8 мин. Грибы и лук обжарить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания режима, затем переложить в отдельную емкость.
4. Из картофельного пюре сделать лепешки, в середину каждой выложить порцию грибной начинки, сложить пополам, защипнуть края и придать форму котлеты.
5. Подготовленные зразы обвалить в муке.
6. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить зразы в один слой.
7. Кнопкой FUNCTION установить режим VEGGIE, нажатием кнопки TIME установить 14 мин.
8. Обжаривать зразы при открытой крышке, за 7 мин до окончания режима перевернуть и готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Картофельное пюре станет гуще, если добавить в него 60 г пшеничной муки.

Запеканка картофельная

1 ч 50 мин

8 порций

1 кг картофеля, 500 г домашнего смешанного фарша, 200 г репчатого лука, 200 г помидоров, 100 г твердого сыра, 20 мл растительного масла, 10 г сливочного масла, 2 яйца, вода, панировочные сухари, соль, специи

1. Помидоры и лук нарезать кубиками, сыр натереть на терке. Очищенный картофель выложить в чашу мультиварки, залить водой.
2. Закрыть крышку, кнопкой ВАРКА установить режим ЭКСПРЕСС, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 45 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.
3. Готовый картофель переложить в отдельную емкость, добавить сливочное масло, яйца и сделать пюре.
4. Выложить фарш в чашу мультиварки, добавить лук, помидоры, растительное масло, соль, специи и перемешать.

5. Закрыць крышку, кнопкой МЕНЮ ўстановіць рэжым МУЛЬТИПОВАР, кнопкой ТЕМПЕРАТУРА ўстановіць 120 °С.

6. Надаць кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затым нажатым кнопкі ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ўстановіць мігаючы індикатар на 5 мин.

7. Надаць кнопку СТАРТ, абжарыць, перыядычна памешываю, затым кнопкой ОТМЕНА адключыць рэжым.

8. Обжаренны фарш з овачаі перадажыць у аадельную емкасть.

9. Смазанную сливачным маслам чашу мультиваркі пасыпаць паніравочнымі сухарямі, вылажыць у яе інгредіенты слаямі у следуючай паслядавальнасці: картофельнае пюре, фарш с овачаі, сыр.

10. Закрыць крышку, кнопкой МЕНЮ ўстановіць рэжым ВЫПЕЧКА, надаць кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затым нажатым кнопкі ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ўстановіць мігаючы індикатар на 45 мин.

11. Надаць кнопку СТАРТ, гатоваць да ааканчання рэжыма.

Картофель с шампиньонами

20 мин

3 порццц

400 г картофеля, 130 г шампиньонов, 130 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, соль, специи

1. Картофель нарезатъ соломкой по 1,5–2 см, грибы – долькамі, лук – мелкими кубикамі.

2. Все ингредиенты вылажыць у чашу мультиваркі, дабаваць растительное масло, соль, специи и перемешать. Закрыць крышку, кнопкой МЕНЮ ўстановіць рэжым МУЛЬТИПОВАР, кнопкой ТЕМПЕРАТУРА ўстановіць 120 °С. Надаць кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затым нажатым кнопкі ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ўстановіць мігаючы індикатар на 20 мин.

3. Надаць кнопку СТАРТ, гатоваць да ааканчання рэжыма.

СОВЕТ:

Используйте только свежие грибы, потому что замороженные дадут слишком много влаги и у картофеля не будет хрустящей корочки.

Картофель с беконом

1 ч

3 порции

400 г картофеля, 300 г варено-копченого бекона,
200 мл воды, соль, специи

1. Картофель нарезать кубиками со стороной 2,5 см, бекон – со стороной 1 см.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать.

3. Закрывать крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

Котлеты картофельные

20 мин

6 порций

400 г отварного картофеля, 1 яйцо, 20 мл
растительного масла, соль

1. Из картофеля сделать пюре, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать.

2. Из пюре сформовать котлеты круглой формы толщиной 1 см.

3. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить котлеты. Кнопкой FUNCTION установить режим VEGGIE, нажатием кнопки TIME установить 14 мин.

4. Обжаривать котлеты при открытой крышке, за 7 мин до окончания режима перевернуть и готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Добавляйте яйцо только в остывшее пюре, иначе белок свернется.

Курица с гречкой

35 мин

4 порции

400 г курицы (голени), 300 г гречки, 370 мл воды,
соль, специи

1. Гречку промыть до прозрачной воды.
2. Курицу промыть, натереть солью и специями.
3. В чашу мультиварки выложить гречку, добавить соль, специи и воду. Сверху установить контейнер-пароварку и выложить голени.
4. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ГРЕЧКА. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте блюдо с нарезкой из свежих овощей.

Капуста, тушенная с курицей

1 ч

2 порции

200 г куриного филе, 350 г белокочанной капусты, 60 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г томатной пасты, 200 мл воды, соль, специи

1. Куриное филе разделить и промыть.
2. Нарезать куриное мясо соломкой $0,5 \times 3$ см.
3. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать тонкой соломкой, капусту – соломкой шириной 1 см.
4. В чашу мультиварки выложить филе, лук, морковь, добавить воду, томатную пасту, соль, специи и перемешать.
5. Сверху выложить капусту, посыпать солью и специями, залить водой.
6. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.
7. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Если у капусты жесткие листья, перед приготовлением выдержите их в теплой воде в течение 3–4 мин.

Колбаски с овощами в сливках

1 ч

2 порции

200 г охотничьих колбасок, 100 г консервированной

белой фасоли, 100 г помидоров, 60 г репчатого лука, 60 г моркови, 60 г консервированной кукурузы, 60 г консервированного зеленого горошка, 100 г болгарского перца, 10 г чеснока, 300 мл сливок (15–22 %-ных), соль, специи

1. С кукурузы, фасоли и горошка слить жидкость.

2. Колбаски нарезать кусочками по 1,5–2 см, лук, перец, морковь и помидоры нарезать кубиками 1×1 см, чеснок измельчить.

3. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, соль, специи и перемешать.

4. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.

5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

Кальмары в сметане

1 ч

3 порции

400 г кальмаров (кольца), 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 400 г сметаны, 20 г свежего укропа, соль, специи

1. Лук нашинковать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке, укроп порубить.

2. В чашу мультиварки выложить кальмаров, сверху распределить остальные ингредиенты, добавить соль и специи.

3. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

В качестве специй используйте смесь перцев и прованских трав.

Кальмары в вине

20 мин

2 порции

250 г свежемороженых кальмаров, 80 г моркови, 80 г репчатого лука, 40 г томатной пасты, 200 мл белого

сухого вина, 30 г оливок, соль, специи

1. Тушку кальмара разморозить, нарезать кольцами толщиной по 0,5 см, морковь и лук – соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить вино, соль, специи и перемешать.

2. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ТУШЕНИЕ, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 20 мин.

3. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте на гарнир к этому блюду отварной рис или ризотто.

Карп запеченный

1 ч

4 порции

*500 г карпа (тушка), 50 г помидоров, 20 г лука-порея,
10 г свежего укропа, 10 г свежей петрушки, соль, специи*

1. Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, промыть, натереть солью и специями. Помидоры нарезать кубиками со стороной 0,5 см, лук-порей и зелень мелко нарезать.

2. Помидоры смешать с зеленью.

3. Полученной овощной смесью нафаршировать тушку, завернуть ее в двухслойный лист фольги, плотно прижать края и выложить в чашу мультиварки.

4. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ВЫПЕЧКА.

5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

При желании рыбу можно разрезать на 2–3 части, каждую из них нафаршировать и завернуть в фольгу.

Подавайте блюдо с дольками лайма.

Караси в сметане

1 ч

2 порции

*300 г филе карася, 300 г сметаны (15–20 %-ной),
120 г помидоров, 20 г свежего укропа, 20 г свежей
петрушки, соль, специи*

1. Филе (без костей и кожи) и помидоры нарезать кубиками со стороной 2,5 см, зелень измельчить ножом.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сметану, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.
4. Нажать кнопку СТАРТ.
5. Готовить до окончания режима.

Гарниры

Овощной гарнир

30 мин

2 порции

200 г картофеля, 100 г помидоров, 100 г баклажанов, 100 г шпината, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского перца, 30 мл растительного масла, соль, специи

1. Картофель, помидоры, баклажаны, лук и болгарский перец нарезать кубиками $2,5 \times 2,5$ см, шпинат измельчить. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВИД ПРОДУКТА выбрать ОВОЩИ.

2. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 30 мин.

3. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте гарнир с соусом сацебели или аджикой.

Кукуруза по-болгарски

1 ч

2 порции

200 г консервированной кукурузы, 180 г помидоров, 150 г болгарского перца, 150 г кабачков, 40 мл оливкового масла, соль, специи

1. Слить с кукурузы жидкость. Помидоры, перец и кабачки нарезать кубиками по 1,5–2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло, соль, специи и перемешать.

2. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.

3. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте это блюдо с кусочком сливочного масла.

Овощи в сливочном соусе

1 ч

4 порции

100 г тыквы, 100 г моркови, 120 г репчатого лука,
150 г консервированной белой фасоли, 150 г
консервированной кукурузы, 300 мл сливок (33 %-ных),
100 мл воды, свежая зелень, соль, специи

1. Тыкву очистить от кожицы и нарезать кубиками со стороной 0,5 см, лук и морковь – полукольцами, зелень порубить.
2. С фасоли и кукурузы слить жидкость.
3. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, сливки, соль, специи.
4. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ выбрать режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 1 ч.
5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.
6. Готовое блюдо перемешать.

СОВЕТ:

Для приготовления этого блюда используйте сливки жирностью не менее 33 %, в противном случае они могут свернуться.

Сладкий картофель

35 мин

2 порции

500 г картофеля, 300 мл молока (2,5 %-ных), 200 мл
воды, 30 г сахара, соль

1. Картофель нарезать дольками. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, залить молоком и водой, добавить соль, сахар и тщательно перемешать. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ТУШЕНИЕ, кнопкой ВИД ПРОДУКТА выбрать ОВОЩИ. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить 35 мин.
2. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте картофель с молоком, в котором он варился.

Рис с оливками и чесноком

25 мин

4 порции

200 г шлифованного риса, 130 г моркови, 50 г репчатого лука, 5 г чеснока, 50 г оливок, 40 мл оливкового масла, 270 мл воды, соль, специи

1. Рис промыть до прозрачной воды, морковь и чеснок натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками со стороной 0,5 см, оливки разрезать пополам.

2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло, соль и специи.

3. Залить водой, разровнять лопаткой. Закрывать крышку, кнопкой ВАРКА установить режим РИС/КРУПА.

4. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ.

5. Затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 25 мин.

6. Нажать кнопку СТАРТ.

7. Готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Рис получится золотистого цвета, если во время закладки продуктов добавить порошок карри.

Сладкий рис с кукурузой и яблоками

25 мин

4 порции

200 г шлифованного риса, 200 г яблок, 200 г консервированной кукурузы, 340 мл воды, соль, сахар, кедровые орешки, клюква

1. Рис промыть до прозрачной воды, кукурузу откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь.

2. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками со стороной 0,5 см.

3. Все ингредиенты, кроме орешков и клюквы, выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, сахар и перемешать.

Закрыть крышку, кнопкой ВАРКА установить режим РИС/КРУПА, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 25 мин.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

5. При подаче украсить гарнир кедровыми орешками и ягодами клюквы.

СОВЕТ:

Для этого блюда используйте яблоки сладких сортов.

Лапша-паутинка отварная

4 мин

2 порции

200 г лапши, 1 л воды, соль, специи

1. В чашу мультиварки налить воду, закрыть крышку.

2. Кнопкой МЕНЮ установить режим ПАСТА, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 2 мин, нажать кнопку СТАРТ.

3. После звукового сигнала засыпать в кипящую воду лапшу, соль и специи и перемешать.

4. Закрыть крышку и повторно нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

Паста по-мексикански

10 мин

2 порции

250 г пасты (мелких макаронных изделий), 200 г помидоров, 40 мл оливкового масла, 15 г чеснока, 15 г перца чили, 880 мл воды, соль, специи

1. Помидоры, чеснок и перец чили нарезать кубиками со стороной 0,5 см. Налить воду в чашу мультиварки и закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ПАСТА, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 10 мин. Нажать кнопку СТАРТ. После звукового сигнала открыть крышку, добавить остальные ингредиенты в чашу, перемешать.

2. Закрывать крышку и нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

3. После окончания приготовления слить воду из чаши.

Выпечка

Шарлотка

40 мин

6 порций

430 г яблок, 5 яиц, 180 г муки, 200 г сахара, 10 г разрыхлителя, 10 г сливочного масла, корица по вкусу

1. Яблоки очистить от семян, нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.

2. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить яблоки на дно. Яйца взбить с сахаром до стойкой пены.

3. Добавить муку, разрыхлитель и щепотку корицы, смешать миксером до однородной консистенции.

4. Залить яблоки тестом, закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ВЫПЕЧКА, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 40 мин.

5. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Яблоки можно заменить на любые свежие ягоды.

Дрожжевое тесто

1 ч

600 г муки, 300 мл воды, 20 г сахара, 15 г сухих дрожжей, 5 г соли, 10 мл растительного масла

1. В отдельной емкости смешать муку, соль, сахар и дрожжи; продолжая помешивать, тонкой струйкой влить воду комнатной температуры.

2. Руками вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости.

3. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить тесто в чашу мультиварки, закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим МУЛЬТИПОВАР, кнопкой Т °С/АВТОПОДОГРЕВ. ВКЛ./ВЫКЛ. установить 35 °С, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч.

4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

При приготовлении теста нужно использовать воду комнатной температуры.

Хлеб ржано-пшеничный

1 ч

6 порций

300 г пшеничной муки (в/с), 50 г ржаной обдирной муки, 50 г гречневой муки, 40 г меда, 15 г ферментированного солода, 40 мл оливкового масла, 5 г зерен тмина, 10 г сухих дрожжей, 280 мл воды, 15 г кедровых орешков, 10 мл растительного масла

1. Пшеничную муку просеять в отдельную емкость, добавить гречневую и ржаную муку, соль, ферментированный солод, тмин, дрожжи и перемешать. Не переставая помешивать, влить тонкой струйкой воду комнатной температуры, мед и оливковое масло.

2. Тесто вымесить руками до получения однородной массы.

3. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и выложить тесто на дно. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим МУЛЬТИПОВАР, кнопкой Т °С/АВТОПОДОГРЕВ. ВКЛ./ ВЫКЛ. установить 35 °С. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч. Нажать кнопку СТАРТ. Готовить до окончания режима.

4. После звукового сигнала нажать кнопку ПОДОГРЕВ/ОТМЕНА.

5. Выложить тесто на доску, обмять и хорошо вымесить.

6. Тесто выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки и разровнять.

7. Сверху посыпать кедровыми орешками и слегка примять.

8. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим МУЛЬТИПОВАР, кнопкой Т °С/АВТОПОДОГРЕВ. ВКЛ./ВЫКЛ. установить 35 °С.

9. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ.

10. Затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 40 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима. После звукового сигнала нажать кнопку ПОДОГРЕВ/ОТМЕНА. Не открывая крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ВЫПЕЧКА, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ.

11. Затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 1 ч.

12. Нажать кнопку СТАРТ. Готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Для того чтобы тесто во время замеса лучше отставало от рук, смажьте их растительным маслом. Готовый хлеб можно подать с ореховой пастой.

Пицца овощная

30 мин

8 порций

250 г дрожжевого теста, 40 г твердого сыра, 20 г консервированной кукурузы, 20 г баклажанов, 15 г помидоров черри, 15 г болгарского перца, 30 г сметаны, 15 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ г эстрагона, соль

1. Для начинки овощи нарезать кубиками со стороной 0,5 см.
2. С кукурузы слить жидкость.
3. Приготовление соуса: сметану смешать с эстрагоном до однородной консистенции.

4. Тесто раскатать в круг, равный диаметру чаши, толщиной 0,5 см, сыр натереть на крупной терке.

5. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тесто, смазать его соусом, сверху выложить овощи и кукурузу, посыпать сыром. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ВЫПЕЧКА, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 30 мин.

6. Нажать кнопку СТАРТ. Готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

В соус из сметаны для пикантности можно добавить измельченные каперсы.

Кекс шоколадный

40 мин

6 порций

150 г сахара, 150 г сливочного масла, 110 г муки, 10 г разрыхлителя, 4 яйца, 60 г черного горького шоколада

1. Шоколад натереть на мелкой терке.
2. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены.
3. Постоянно помешивая, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать до однородной консистенции. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить получившееся тесто.
4. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ВЫПЕЧКА. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 40 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Подавайте кекс, украсив его взбитыми сливками и свежими фруктами.

Кекс

1 ч

8 порций

400 г смеси для кекса, 160 мл молока 2,5 %-ной жирности, 100 г сливочного масла, 30 г цукатов, 5 ящ, 150 г сахара

1. Яйца с сахаром взбить миксером до густой белой пены. Добавить смесь для кекса, молоко, растопленное сливочное масло, цукаты и перемешать миксером до однородной массы.
2. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее тесто.
3. Закрыть крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ВЫПЕЧКА.
4. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.
5. Готовый кекс оставить в мультиварке на 10–15 минут.

СОВЕТ:

В смесь для кекса можно добавить пригоршню размягченного изюма.

Бисквит пышный

50 мин

8 порций

4 яйца, 200 г сахара, 200 г муки, 100 г сливочного масла, 1 г соды

1. Яйца взбить с сахаром до пышной белой пены.
2. Затем понемногу добавлять муку, не переставая помешивать, соду и растопленное сливочное масло, взбить миксером до однородной консистенции.
3. В смазанную сливочным маслом чашу мультиварки вылить тесто.
4. Закрывать крышку мультиварки, кнопкой МЕНЮ установить режим ВЫПЕЧКА.
5. Нажать кнопку СТАРТ.
6. Готовить до окончания режима.

Бисквит молочный

1 ч

6 порций

5 яиц, 150 г сахара, 180 г муки, 50 мл молока, 20 г сливочного масла

1. Яйца с сахаром взбить миксером до густой белой пены.
2. Добавить муку, молоко и перемешать миксером до однородной консистенции.
3. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить в нее тесто.
4. Закрывать крышку, кнопкой ВЫБОР ПРОГРАММЫ установить режим ВЫПЕЧКА. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

Бисквит простой

50 мин

6 порций

180 г пшеничной муки, 10 яиц, 150 г сахара, 20 г сливочного масла

1. Яйца вместе с сахаром взбить миксером до густой пышной пены.
2. Добавить муку и тщательно перемешать.
3. В смазанную сливочным маслом чашу вылить тесто.
4. Закрывать крышку, установить клапан на значение VENT.
5. Кнопкой FUNCTION установить режим SOUP, нажатием

кнопки TIME установить 50 мин. Готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Готовый бисквит полейте фруктовым вареньем.

Творожная запеканка с изюмом

45 мин

8 порций

500 г 9 %-ного творога, 50 г сахара, 3 яйца, 40 г манной крупы, 50 г изюма, 5 г соли, 10 г сливочного масла

1. Изюм замочить в теплой воде и откинуть на сито, дать стечь.

2. Белки отделить от желтков. В белки добавить соль и взбить до стойкой пены.

3. Изюм, творог, желтки, сахар и манную крупу смешать в отдельной емкости до однородной консистенции.

4. В творожную массу добавить взбитые белки и аккуратно перемешать лопаткой.

5. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее творожную массу, разровнять. Закрыть крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ВЫПЕЧКА, нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 45 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

СОВЕТ:

Если творог слишком сухой, добавьте в него 2 столовые ложки сметаны.

Творожный пирог с клубникой и апельсином

45 мин

8 порций

500 г творога (9 %-ной жирности), 50 г сахара, 5 яиц, 50 г свежей клубники, 120 г апельсинов, 40 г муки, 6 г соли, 10 г сливочного масла, соль

1. Белки отделить от желтков.

2. В белки добавить соль и взбить миксером до стойкой пены.

3. Апельсин очистить от кожуры и вместе с клубникой нарезать тонкими ломтиками – по 0,3 см.

4. Творог, желтки, муку и сахар смешать миксером до однородной консистенции.

5. В творожную массу добавить взбитые белки и аккуратно перемешать лопаткой.

6. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом.

7. Выложить половину творожной массы на дно.

8. Сверху выложить слоями апельсины и клубнику. Оставшуюся часть творожной массы выложить сверху и разровнять.

9. Закрывать крышку, кнопкой МЕНЮ установить режим ВЫПЕЧКА. Нажать кнопку УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, затем нажатием кнопки ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ установить мигающий индикатор на 45 мин.

10. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания режима.

11. После приготовления оставить пирог в мультиварке на режиме ПОДОГРЕВ на 15 мин.

Мультиварка MOULINEX

Французская торговая фирма MOULINEX давно известна на отечественном рынке как производитель качественной бытовой техники. Несмотря на европейскую «прописку», подавляющая часть представленной в России продукции производится в Китае, что делает бытовую технику более доступной по цене.

Мультиварки MOULINEX по праву называют кухонными роботами нового поколения.

Все мультиварки MOULINEX выпускаются в корпусе из нержавеющей стали, что уже само по себе свидетельствует об их прочности, надежности и долговечности. Однако на таком корпусе хорошо видны малейшие загрязнения, в том числе от рук и от капель воды.

Модельный ряд мультиварок MOULINEX довольно разнообразен как по объему чаш (от 2,7 до 6 литров), так и по потребляемой мощности (от 400 до 1000 Вт). Мощность мультиварки напрямую влияет на скорость приготовления блюда.

Низкая мощность в мультиварках с небольшими чашами в какой-то степени оправдана: разогревается маленький объем быстрее, чем большой. Но, как следствие, владельцы таких мультиварок со временем начинают жаловаться на то, что еда готовится довольно долго.

Слабым местом мультиварок MOULINEX считается их электронная плата, которая попросту может перегореть.

На ее ремонт особых надежд возлагать не стоит. Если мультиварка еще на гарантии, то лучше обменять ее на новую.

Набор программ у мультиварок модельного ряда MOULINEX в основном одинаковый.

В них можно:

- варить суп,
- кашу и плов,
- рагу и мясо,
- жарить котлеты и запекать целую курицу,
- готовить на пару,
- тушить,
- готовить десерты,
- в некоторых моделях есть отдельно режим жарки.

Готовить под давлением можно только в модели MOULINEX CE 4000.

В более дешевых моделях режим скороварки отсутствует.

Под давлением хорошо готовится жесткое мясо, в том числе и дичь. Оно получается мягким и нежным, а другие блюда

готовятся быстрее.

К тому же в пище, приготовленной в герметично закрытой емкости и под давлением, сохраняется намного больше витаминов и полезных веществ, чем при традиционной варке.

Обзор моделей

Популярными на данный момент моделями являются MOULINEX МК 700330 (4,5 литра, 630 Вт) со своей мини-копией MOULINEX МК 700130 (2,75 литра, 450 Вт) и MOULINEX CE 4000 (6 литров, 1 000 Вт).

Все мультиварки имеют:

- электронный тип управления,
- светодиодный дисплей,
- таймер,
- функцию отложенного старта,
- могут работать в режиме подогрева. Первые две модели

различаются только

объемом чаши и потребляемой мощностью. Во всем остальном они практически идентичны.

Набор режимов приготовления у них одинаковый: КАША, ПЛОВ, КРУПА, СУП, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ.

Отдельного режима для выпечки у них нет, но в книге рецептов предлагают выпекать запеканки и кексы в форме для приготовления на пару в режиме СУП/ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ.

Имеется пароулавливатель – емкость для сбора конденсата.

Готовить при высоком давлении можно в мультиварке-скороварке MOULINEX CE 4000. Эта модель превосходит по своим характеристикам не только другие мультиварки этого же производителя, но и большинство полнофункциональных моделей других известных марок.

MOULINEX CE 4000 мощностью 1000 Вт имеет 6-литровую чашу с антипригарным покрытием и подходит для большой семьи.

В комплект входит корзина для приготовления на пару, которую, как и чашу, можно мыть в посудомойке. Прочный корпус мультиварки изготовлен из нержавеющей стали.

В режиме СКОРОВАРКА можно устанавливать два уровня давления в зависимости от типа продуктов и степени заполнения чаши.

Однако при небольшой загрузке чаши (на $\frac{1}{3}$ и меньше) нужное давление долго нагнетается, а в ряде случаев готовка в скороварке может так и не начаться.

Кроме режима СКОРОВАРКА эта модель имеет все основные режимы приготовления: ТУШЕНИЕ, ЖАРКА, КАША, СУП, ВЫПЕЧКА.

Разработчики этой модели уделили внимание и вопросам безопасности. При готовке под давлением крышка мультиварки герметично закрыта и заблокирована. Температура и давление контролируются автоматически, имеется защита от избыточного давления и перегрева. Приобретая такую мультиварку, надо обратить внимание на меню: русифицировано оно или нет.

Из новинок можно отметить модель MOULINEX MK 302E30 (5 литров, 600 Вт) – это несколько модифицированный вариант MK 700330.

Первые блюда

Борщ

1 ч 25 мин

4 порции

1 средняя луковица, 1 морковь, 2 средних клубня картофеля, 300 г белокочанной капусты, 150 г сырой тертой свеклы, 400 г говядины, 1 помидор, 5 зубчиков чеснока, сок ½ лимона, 1 ч. л. соли, черный молотый перец, сметана, растительное масло, петрушка

1. Налить в чашу мультиварки воду до отметки 4, обозначенной на емкости. Положить говядину, нарезанную на кусочки, добавить немного соли и черного перца. Закрыть крышку и установить таймер на 40 мин в режиме СУП/ПАРОВАРКА.

2. На сковороде разогреть немного растительного масла и обжарить на нем нашинкованный лук и морковь до золотистого цвета. Затем переложить все в мультиварку.

3. Добавить к полученной смеси нарезанный кубиками картофель, измельченный чеснок и натертый на терке помидор.

4. Посолить и поперчить по вкусу, затем перемешать. Установить таймер на 45 мин в том же режиме СУП/ПАРОВАРКА.

5. За 15 мин до готовности добавить свеклу в лимонный сок.

6. Открыть крышку и положить в чашу мультиварки свеклу и капусту.

7. Подавать к столу, посыпав рубленой петрушкой и добавив немного сметаны.

Грибной суп

50 мин

4 порции

600 г свежих грибов, 1 морковь, 2 луковицы, 3 клубня картофеля, соль, черный молотый перец, лавровый лист

1. Обжарить в сковороде на растительном масле 300 г грибов, нарезанных некрупными кусочками, нашинкованные лук и морковь.

2. Переложить содержимое сковороды в чашу мультиварки, добавить оставшиеся грибы и картофель. Затем положить

лавровый лист, долить воду до отметки «8», обозначенной на емкости.

3. Закрыть крышку и установить таймер на 40–50 мин в режиме СУП/ПАРОВАРКА. Добавить соль и перец по вкусу.

Молочный суп

30 мин

4 порции

5 стаканов молока, 2 стакана вермишели, 2 ст. л. сахара, 1/3 ч. л. соли

1. Влить молоко и положить вермишель в варочную чашу мультиварки. Добавить сахар, соль, а затем перемешать.

2. Закрыть крышку и установить таймер на 30 мин в режиме МОЛОЧНАЯ КАША.

Гороховый суп с копченой свиной

1 ч 15 мин

2 порции

1 морковь, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 250 г копченой свинины, 110 г сушеного зеленого горошка, 1 ч. л. соли, растительное масло, черный молотый перец, лавровый лист

1. Обжарить на сковороде предварительно нашинкованную морковь и лук, нарезанный полукольцами, до золотистого цвета в течение 10–15 мин. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки, затем наполнить ее водой до отметки «5».

2. Установить таймер на 1 ч в режиме СУП/ПАРОВАРКА.

3. Подавать к столу с гренками или маленькими сухариками.

Рассольник

1,5 ч

2 порции

250 г говядины, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, 100 г огуречного рассола, 1 ст. л. томатной пасты, 3 клубня картофеля, 1 ст. л. перловой крупы, растительное масло, соль, черный молотый перец, лавровый лист

1. Нарезать мясо кусочками и положить его в чашу мультиварки. Затем влить воду до отметки «4», обозначенной на емкости.

2. Установить таймер на 1 ч в режиме СУП/ПАРОВАРКА.

3. Тем временем обжарить на сковороде на растительном масле лук и морковь до золотистого цвета. Спустя 30 мин добавить к мясу остальные ингредиенты. Посолить и поперчить по вкусу.

4. Добавить лавровый лист. Затем закрыть крышку и установить таймер еще на 30 мин.

5. Подавать на стол, посыпав зеленью (петрушкой, укропом, зеленым луком) и добавив немного сметаны.

Сборная солянка

1 ч

4 порции

200 г говядины (предпочтительно с косточкой), 200 г копченого мяса (или копченой колбасы), нарезанного кусочками, 1 морковь, 1 луковица, 3 соленых огурца, 1 ст. л. томатного соуса, 3 сосиски, 1 лимон, 100 г черных маслин, соль, черный молотый перец, сметана

1. Положить мясо с косточкой в емкость мультиварки и залить водой до отметки «6».

2. Закрывать крышку и установить таймер на 60 мин в режиме СУП/ПАРОВАРКА.

3. Тем временем на отдельной сковороде обжарить лук и морковь до золотистого цвета.

4. Добавить томатный соус, соленые огурцы, сосиски и кусочки копченого мяса. Подержать на огне еще 5 мин. Выложить все в чашу мультиварки и продолжать процесс приготовления.

5. Добавить соль и перец, слегка перемешать и вновь закрыть крышку. До полного выключения мультиварки должно остаться не менее 15 мин.

6. Перед подачей на стол нарезать мясо небольшими кусочками. В тарелку положить по ¼ кружочка лимона, 5–7 маслин и ½ ст. л. сметаны.

Вторые блюда

Плов

1 ч

6 порций

500 г говядины или баранины, 2 стакана риса, 1 морковь, 1 луковица, соль, черный молотый перец, чеснок, кумин, растительное масло

1. Обжарить на сковороде с растительным маслом лук и морковь. Обжарить кусочки мяса до подрумянивания. Промыть рис, выложить его в чашу мультиварки и залить водой до отметки «2». Выложить в чашу содержимое сковороды, добавить чеснок, специи. Установить таймер в режим ПЛОВ/ГРЕЧКА и оставить блюдо готовиться до автоматического отключения устройства.

2. Перемешать готовое содержимое чаши и оставить его не менее чем на 15 мин в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА.

Рис по-кантонски

1 ч

6 порций

2 стакана длиннозерного риса, 400 мл воды, 50 мл оливкового масла, 1 луковица, 30 г сушеных грибов, 100 г очищенных креветок, 2 яйца, 3 дес. л. соевого соуса, 2 дес. л. рыбного соуса, соль, черный молотый перец

1. Вymочить грибы в холодной воде в течение 30 мин.

2. Промыть рис под проточной водой, дать стечь и засыпать его в чашу мультиварки, налить воду, посолить.

3. Закрыть крышку и выбрать режим ПЛОВ/ГРЕЧКА.

4. Прибор переключится в режим поддержания тепла примерно через 15 мин после окончания приготовления.

5. Тонко нарезать грибы, лук и обжарить на оливковом масле.

6. Приготовить из яиц омлет и нарезать его кусочками.

7. Смешать с рисом грибы, лук, омлет и отваренные креветки.

8. Приправить перцем, соевым и рыбным соусом.

Бурый рис с грибами и овощами

50 мин
4 порции

1½ стакана длиннозерного бурого риса, 6 стаканов куриного или овощного бульона, 3 пера лука-шалота, 8–12 стеблей спаржи, 1 стакан замороженного горошка, 10 грибов, 1 морковь, 12 помидоров черри, по 1 ч. л. рубленой зелени петрушки и шнитт-лука, по ½ ч. л. рубленой зелени розмарина и тимьяна, ½ стакана тертого сыра пармезан, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. черного молотого перца

1. Засыпать необходимое количество бурого риса в чашу мультиварки и влить бульон, приправить солью и перцем.

2. Накрыть крышкой, выбрать программу ПЛОВ/ГРЕЧКА и варить 40 мин.

3. Пока рис варится, подготовить и нарезать остальные ингредиенты за исключением сыра.

4. Через 40 мин добавить овощную смесь и грибы, перемешать и продолжить приготовление, пока мультиварка не перейдет в режим ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА (еще около 10 мин).

5. Посыпать тертым сыром и подавать.

Ризотто по-милански

20 мин
6 порций

2 стакана длиннозерного риса, 50 мл оливкового масла, 1 луковица, 100 г ветчины, 100 г грибов, 400 мл куриного бульона, 250 мл томатного соуса, сыр пармезан, соль, черный молотый перец

1. Промыть рис под проточной водой. Нарезать ветчину и грибы небольшими кусочками.

2. Налить в чашу мультиварки оливковое масло, положить рубленый лук, грибы, ветчину и рис. Хорошо перемешать.

3. Добавить куриный бульон и слегка приправить солью и перцем.

4. Закрыть крышкой и выбрать режим ПЛОВ/ГРЕЧКА.

5. Прибор автоматически переключится в режим поддержания тепла примерно через 15 мин после окончания приготовления.

6. Подавать с томатным соусом и сыром пармезан.

Ризотто с лесными грибами

30 мин
8 порций

2 ст. л. сушеных белых грибов, ½ стакана воды, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, 2 стакана круглозерного риса, 1–2 пера лука-шалота, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана белого сухого вина, 4 стакана куриного бульона, 120 г свежих грибов, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. свежемолотого черного перца, 1 ч. л. свежего рубленого розмарина, 1 ч. л. свежего рубленого тимьяна, 1 ст. л. сливочного масла

1. Отваривать сушеные белые грибы в течение 5 мин в маленькой кастрюльке с ½ стакана воды.
2. Оставить в воде на 30 мин до размягчения.
3. Дать воде стечь и оставить отвар, затем порубить грибы.
4. Влить растопленное масло в чашу мультиварки.
5. Всыпать рис и хорошо перемешать, чтобы он покрылся маслом.
6. Добавить лук, чеснок, вино и 2 стакана бульона, затем перемешать.
7. Накрыть крышкой, выбрать программу ПЛОВ/ГРЕЧКА и варить 10 мин. Добавить все грибы, в том числе белые, грибной отвар, сыр, травы и остальной бульон и перемешать.
8. Варить еще 17–20 мин в той же программе.
9. По желанию можно при подаче посыпать тертым сыром.

Гречка

40 мин
4 порции

1 стакан гречки, 2–2½ стакана воды, соль, сливочное масло

Выложить гречку в чашу мультиварки, залить водой, посолить. Готовить в режиме ПЛОВ/ГРЕЧКА до автоматического отключения устройства. Готовое блюдо заправить маслом.

Гречка с грибами

1 ч
4 порции

2 стакана гречки, 4 стакана мясного или куриного

бульона, 2 луковицы, 300 г опять или других грибов, растительное масло для жарки, сметана, соль, черный молотый перец

1. Обжаривать на сковороде с растительным маслом лук до золотистого цвета в течение 5–10 мин.
2. Добавить грибы и продолжать обжаривать еще 10 мин.
3. Переложить содержимое сковороды в мультиварку, добавить гречку и залить бульоном.
4. Добавить соль и перец.
5. Закрыть крышку.
6. Установить таймер в режим ПЛОВ/ГРЕЧКА и оставить блюдо готовиться до автоматического отключения устройства (30–40 мин).
7. После приготовления оставить блюдо в чаше мультиварки еще на 10 мин в режиме СОХРАНЕНИЕ ГОРЯЧИМ.

Лобио из красной фасоли

10 мин

2 порции

1 банка консервированной красной фасоли, 1 стакан томатного соуса, 1 ч. л. уксуса, 1 головка чеснока, 1 луковица, кинза, грецкие орехи, соль, черный молотый перец

Положить в чашу мультиварки консервированную красную фасоль, добавить томатный соус и уксус, предварительно обжаренный на сковороде лук, варить 5–10 мин с момента закипания в режиме СУП/ПАРОВАРКА. В конце программы приготовления добавить грецкие орехи, чеснок, соль и измельченную кинзу.

Гороховая каша

2 ч

6 порций

1 стакан сушеного зеленого горошка, 4 стакана воды, соль, сливочное масло

1. Положить в чашу мультиварки сушеный зеленый горошек (без предварительного замачивания), залить его 4 стаканами воды и добавить соль.

2. Установить программу ПЛОВ/ГРЕЧКА и оставить блюдо готовиться до полного окончания программы (около 2 ч).
3. Подавать к столу со сливочным маслом.

Гуляш с овощами

20 мин

3 порции

600 г говядины, 1 красный сладкий перец, 1 желтый сладкий перец, 2 помидора, 4 луковицы, соль, черный молотый перец, лавровый лист, растительное масло

1. Измельчить лук, обжарить его в растительном масле на сковороде до золотистого цвета.
2. Затем переложить лук в чашу мультиварки.
3. Перец, помидоры и мясо нарезать кубиками размером 2×2 см.
4. Затем положить все ингредиенты в варочную чашу, добавив немного воды.
5. Установить таймер в режиме ТУШЕНИЕ и готовить до окончания программы.

Чечевица по-мексикански

9 ч

2 порции

250 г чечевицы, $\frac{1}{2}$ стакана рубленого сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана тертой моркови, 2 стакана острого томатного соуса, 1 сладкий болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. вустерского соуса, 1 ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца, 2 ст. л. молотого перца чили, 1 стакан кукурузных зерен, $1\frac{1}{2}$ стакана говяжьего бульона

Для подачи к столу: 4 жареных яйца, $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра чеддер или пармезан, 1 ст. л. рубленой кинзы или петрушки

Поместить все ингредиенты, за исключением тех, что предназначены для подачи, в чашу мультиварки. Хорошо перемешать, накрыть крышкой, выбрать режим ТУШЕНИЕ и установить таймер на 9 ч. Подавать чечевицу в глубоких тарелках, сверху выложить жареные яйца, тертый сыр и кинзу.

Картофель с грибами

40 мин

2 порции

500 г грибов, 8 клубней картофеля, 2 стакана воды, 1 луковица, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, петрушка

1. На сковороде на сливочном масле обжарить до золотистого цвета нашинкованный лук, затем переложить его в чашу мультиварки. Добавить грибы, нарезанные четвертинками, картофель, нарезанный крупными кубиками, и залить 2 стаканами воды.

2. Добавить соль, перец и установить таймер на 40 мин в режим ТУШЕНИЕ. Перед подачей на стол украсить блюдо петрушкой.

Картофель, тушеный со свиной

1 ч 10 мин

3 порции

500 г свинины, 1 морковь, 6 клубней картофеля, 1 головка чеснока, соль, черный молотый перец, 4 стакана воды лавровый лист

1. На дно емкости мультиварки положить свинину, нарезанную небольшими кусочками. Добавить соль и перец. Затем выложить кружочки моркови. Сверху покрыть все слоем картофеля.

2. Добавить соль и перец. Влить 4 стакана воды. Положить лавровый лист. Установить таймер на 1 ч 10 мин в режим ТУШЕНИЕ.

3. За 15 мин до окончания приготовления добавить в блюдо целую головку неочищенного чеснока и достать ее перед подачей на стол.

Картофель под сметанным соусом

1 ч

4 порции

500 г картофеля, 250 г сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 20 г сливочного масла, соль, черный молотый перец,

1. Положить картофель, нарезанный крупными кусочками, в чашу мультиварки, мелко нарезать сливочное масло и натереть немного мускатного ореха. Добавить сметану и воду.

2. Добавить соль, перец, перемешать перед тем, как закрыть крышку.

3. Установить таймер на 60 мин в режиме ТУШЕНИЕ.

Буженина

2 ч

5 порций

1 кг свинины, 1 морковь, 1 головка чеснока, 1 ст. л. растительного масла, ½ стакана воды, горчица, соль, белый и черный молотый перец

1. Прodelать в цельном куске свинины с помощью кухонного ножа небольшие отверстия и начинить их кусочками моркови и чеснока.

2. Замариновать свинину в смеси горчицы, перца и соли.

3. Оставить ее на 2–3 ч мариноваться.

4. Влить в чашу мультиварки растительное масло, затем положить в емкость нашингованную свинину.

5. Установить таймер на 1 ч в режиме ТУШЕНИЕ.

6. По истечении этого времени открыть крышку.

7. Влить ½ стакана воды, перевернуть мясо и снова установить таймер еще на 1 ч в режиме ТУШЕНИЕ.

8. Подавать на стол в холодном или горячем виде.

Макароны с ветчиной

1 ч

2 порции

400 г макарон, 100 г сливочного масла, 4 ломтика ветчины, 100 г сыра грюйер, 1 л воды, ½ ч. л. соли

1. Нарезать ветчину маленькими кусочками.

2. Положить масло, нарезанное кусочками, макароны, ветчину, сыр в кастрюлю мультиварки, налить воду, посолить. Перемешать.

3. Закрыть крышку и выбрать режим ПЛОВ/ГРЕЧКА.

4. Прибор автоматически переключится в режим

поддержания тепла примерно через 35 мин после окончания приготовления.

5. Подождать 5 мин и выложить на подогретые тарелки.

Паэлья

1 ч

6 порций

1 луковица, 2 красных болгарских перца, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 3 помидора, 250 г креветок, 350 г куриного филе, 3 стакана риса, 2 ст. л. паприки мелкого помола, ½ ч. л. шафрана, соль, черный молотый перец

1. Налить в кастрюлю воду и довести до кипения на плите.

2. Опустить в кипящую воду креветки на одну минуту, затем вынуть их и положить в холодную воду.

3. Промыть рис и обжарить его на сковороде, добавив 1 ст. л. оливкового масла.

4. Переложить рис в чашу мультиварки и залить водой до отметки «3», обозначенной на емкости.

5. Обжарить до золотистого цвета измельченный чеснок и нашинкованный лук на сковороде в 2 ст. л. оливкового масла.

6. Затем добавить к ним нарезанные кубиками помидоры и нарезанный мелкими полосками болгарский перец.

7. Обжарив ингредиенты до золотистого цвета, выложить их в чашу мультиварки.

8. Затем слегка обжарить куриное мясо, нарезанное небольшими кусочками, и также переложить его в чашу мультиварки.

9. Добавить шафран, паприку, соль и перец. Тщательно перемешать, затем закрыть крышку и установить режим ПЛОВ/ГРЕЧКА.

10. Блюдо будет готовиться до автоматической остановки программы приготовления.

11. Затем открыть крышку мультиварки, сверху разложить креветки. Оставить блюдо еще на 5–10 мин в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА, затем все перемешать и подать к столу.

Голубцы

35 мин

4 порции

Для фарша: 800 г белокочанной капусты, 400 г рубленого мяса, 1 луковица, 1 стакан риса

Для бульона: 1 морковь, 1 помидор, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, соль, черный молотый перец

1. Удалить кочерыжку из кочана капусты.
2. Бланшировать капусту в кастрюле, а затем аккуратно разобрать кочан на отдельные листья, не повредив их.
3. В чаше мультиварки смешать рис, рубленое мясо и нарезанный лук.
4. Добавить соль и перец.
5. Влить в чашу воду до отметки «2».
6. Добавить морковь, нарезанный лук, помидоры и томатную пасту.
7. Установить таймер на 10 мин в режиме СУП/ПАРОВАРКА.
8. Тем временем сполоснуть бланшированную капусту под холодной водой, дать стечь воде, затем расстелить капустные листья и срезать твердые центральные прожилки. Положить на листья подготовленный фарш.
9. Сначала загнуть левый край листа, затем правый, а потом плотно свернуть его трубочкой.
10. Разложить свернутые и нафаршированные капустные листья в чаше мультиварки таким образом, чтобы они плотно прилегали друг к другу.
11. Закрыть крышку, установить таймер на 25 мин в режим СУП/ПАРОВАРКА. Готовить в этом режиме до окончания режима.

Бефстроганов

40 мин

3 порции

600 г мяса, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, 3 ст. л. сметаны, 1 стакан воды, 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец

1. Нарезать мясо тонкими длинными кусочками.
2. Измельчить лук и обжарить его на сковороде до золотистого цвета.
3. Положить лук, мясо, томатную пасту и сметану в чашу мультиварки.
4. Влить 1 стакан воды. Добавить соль, перец и установить таймер на 40 мин в режим ТУШЕНИЕ.
5. За 5 мин до готовности добавить лавровый лист.

Говядина в красном вине с луком

9 ч

5 порций

1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. растительного масла, 200 г нежирного бекона с прослойками жира, 1 крупная луковица + 12 мелких, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. муки, 300 мл красного вина, 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец

1. Срезать лишний жир с вырезки и нарезать кубиками со стороной 2 см.

2. Нагреть масло в большой сковороде и хорошо подрумянить мясо со всех сторон.

3. Переложить в чашу мультиварки.

4. В той же сковороде обжаривать бекон, лук и измельченный чеснок в течение 2–3 мин.

5. Добавить муку, перемешать, затем медленно влить вино и еще раз хорошо перемешать до получения однородной массы.

6. Довести до кипения, постоянно помешивая, а затем положить лавровый лист, посолить и поперчить.

7. Переложить полученную массу в чашу мультиварки и хорошо перемешать с мясом.

8. Закрыть крышку, выбрать режим ТУШЕНИЕ и установить время приготовления (в пределах 7–9 ч).

9. Подавать к столу с молодым картофелем.

10. Если подливка слишком жидкая, перелить в сковороду и загустить, добавив немного крахмала.

Тушеная говядина по-провански

9 ч

6 порций

1,4 кг говядины, 3 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана красного сухого вина, 2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. томатной пасты, $\frac{1}{2}$ стакана говяжьего бульона, 2 ч. л. горчицы, $1\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца, $\frac{3}{4}$ стакана зеленых оливок без косточек, $\frac{3}{4}$ стакана черных маслин без косточек, 500 г помидоров черри, 1 ст. л. свежей петрушки, 1 ст. л. свежего розмарина, соль

Для букета приправ в марлевом мешочке: 1

лавровый лист, 4 бутона гвоздики, 1 палочка корицы, 1 маленький кусочек апельсиновой корки, 1 мускатный орех

1. Разогреть 2 ст. л. оливкового масла на большой сковороде и хорошо обжарить говядину, нарезанную кубиками размером 2×2 см, со всех сторон.

2. Переложить мясо и образовавшийся сок в чашу мультиварки.

3. Налить в сковороду оставшееся масло и пассеровать лук и чеснок, пока они не станут прозрачными.

4. Выложить луковую смесь в чашу с мясом. Вылить в сковороду вино и коньяк и нагревать на медленном огне 2 мин.

5. Вылить алкогольную смесь в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, бульон, горчицу, соль, перец и букет приправ, туго завязанных в марлевый мешочек. Хорошо перемешать.

6. Накрыть крышкой, выбрать режим ТУШЕНИЕ и установить таймер на 9 ч. Через 8 ч положить в кастрюлю оливки, помидоры, мелко нарубленную петрушку и розмарин и хорошо перемешать. Вынуть мешочек с приправами.

7. Подавать говядину к столу с любым гарниром. Особенно хорошо сочетается с рисом басмати, вареной лапшой или полентой.

Курица, тушенная с пикантными приправами

6 ч

1 порция

1 ст. л. муки, по ½ ч. л. чесночного и лукового порошка, ½ ч. л. молотой паприки, 250 г куриного филе, 1½ ст. л. оливкового масла, 1 крупная луковица + 6 мелких, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана белого сухого вина, 2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. томатного сока, ½ стакана куриного бульона, 1 ч. л. соли, ¼ ч. л. свежемолотого черного перца, 6 грибов, 1 морковь, ½ стакана замороженного горошка, ½ ч. л. свежего рубленого тимьяна, 1 ч. л. свежей рубленой петрушки, 2 ст. л. сметаны

1. Смешать муку, чесночный и луковый порошок, паприку, ½ ч. л. соли, перец и насыпать в пластиковый пакет.

2. Положить в пакет кусочки куриного филе, нарезанного на кусочки длиной 4 см, и хорошо встряхнуть, чтобы запанировать их этой смесью.

3. Нагреть масло в широкой сковороде и хорошо подрумянить

кусочки куриного филе, затем вынуть их и переложить в чашу мультиварки.

4. В ту же сковороду, где жарилось куриное филе, положить нарезанные чеснок и лук и пассеровать 1 мин, затем влить вино. Добавить горчицу, томатный сок, куриный бульон, соль, перец и перемешать. Вылить содержимое со сковороды в чашу мультиварки, где уже лежат обжаренные кусочки куриного филе.

5. Добавить лук, нарезанные на четвертинки грибы и морковь. Хорошо перемешать.

6. Закрыть крышку, выбрать режим ТУШЕНИЕ и установить таймер на 6 ч.

7. Когда до окончания приготовления останется 1 ч, добавить в мультиварку замороженный горошек, тимьян и петрушку.

8. Когда до окончания приготовления останется 5 мин, добавить сметану и перемешать. Подавать с чесночным картофельным пюре.

Омлет

20 мин

2 порции

5 яиц, 2 стакана молока, 15 г манной крупы, 20 г сливочного масла, соль

Взбить яйца, добавить соль и 15 г манной крупы. Положить в кастрюлю масло, перелить смесь в чашу мультиварки и оставить готовиться в течение 20 мин в режиме СУП/ПАРОВАРКА.

Каши и пудинги

Сливочно-рисовый пудинг

35 мин

6 порций

1 стакан риса для ризотто, 3 стакана воды, 200 мл сливок, 1 яйцо, 40 г жареных фисташек, 60 г сахарной пудры, тертая цедра 1 лайма

1. Положить в чашу мультиварки рис, цедру лайма, затем добавить воду.

2. Закрыть крышку и выбрать режим ПЛОВ/ГРЕЧКА.

3. Прибор автоматически переключится в режим поддержания тепла примерно через 25 мин после начала приготовления.

4. Взбить в миске сливки и яйцо. Добавить немного риса в яичную смесь, а затем вылить в чашу мультиварки. Хорошо перемешать. Отключить мультиварку и включить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 5 мин. Не закрывая крышку и постоянно помешивая, довести до кипения и варить 1–2 мин. Добавить фисташки и сахарную пудру. Разложить смесь по 6 формочкам. Накрыть крышками и оставить в холодильнике на 2–3 ч или на ночь.

5. При подаче украсить фисташками.

Пшенная каша

1 ч

6 порций

1 стакан пшена, 3 стакана воды, соль, сливочное масло

1. В емкость мультиварки положить пшено, залить его водой и добавить соль. Затем установить режим ПЛОВ/ГРЕЧКА и оставить блюдо готовиться до автоматической остановки программы.

2. Перед подачей на стол положить в тарелки с пшенной кашей сливочное масло.

Каша из четырех злаков с вишнями

15 мин
2 порции

3 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. крахмала, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 3 ст. л. кукурузной муки, 3 ст. л. овсяных отрубей, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. коричневого сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы, $\frac{1}{4}$ ч. л. мускатного ореха, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого имбиря, $\frac{1}{2}$ стакана сушеной вишни

1. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки и хорошо вымесить.

2. Накрыть крышкой, выбрать режим МОЛОЧНАЯ КАША и установить таймер на 15 мин. Через 10 мин хорошо вымесить кашу в направлении от дна кверху. Готовить еще 5 мин.

3. Перед подачей хорошо перемешать и по желанию полить молоком.

Молочная рисовая каша

40 мин
4 порции

1 стакан риса, 4 стакана молока, 2 ст. л. сахара, соль

1. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки и установить таймер на 40 мин в режиме МОЛОЧНАЯ КАША. Перед подачей на стол положить в каждую тарелку небольшой кусочек сливочного масла.

2. Кашу можно подавать с вареньем.

Имбирно-апельсиново-клубничная каша

10 мин
4 порции

2 стакана овсяной крупы, 3 стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой корицы, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. нежирного йогурта без добавок, 3 ст. л. сахара, 100 г клубники, 1 апельсин, 2 стакана жидкости

1. Положить в кастрюлю мультиварки овсяную крупу, натертую на мелкой терке цедру апельсина, имбирь и корицу. Влить 2 стакана воды, смешанной с соком 1 апельсина. Хорошо перемешать.

2. Закрыть крышку и выбрать режим МОЛОЧНАЯ КАША.
3. Установить таймер на 10 мин.
4. Когда каша будет готова, добавить йогурт, сахар и перемешать.
5. При подаче на стол украсить кашу клубникой, разрезанной пополам.

Молочная овсяная каша

30 мин

2 порции

1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана молока, 20 г сливочного масла, соль

1. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки.
2. Установить таймер на 30 мин в режиме МОЛОЧНАЯ КАША.
3. Перед подачей на стол положить в каждую тарелку небольшой кусочек сливочного масла.

Торты

Нежный грушевый торт с корицей

45 мин

8 порций

1½ стакана муки, 7 г дрожжей, 1 стакан сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ч. л. молотой корицы, 2 яйца, 30 г (растопленного сливочного масла, 1 крупная груша, ½ стакана молока, сахар для глазирования

1. Разбить яйца в глубокую посуду, сначала ввести к ним растопленное сливочное масло, затем обычный и ванильный сахар.

2. Перемешать. Добавить дрожжи и просеянную муку. Тщательно перемешать. Добавить корицу, затем влить молоко.

3. Смешать все ингредиенты до получения однородной консистенции.

4. Нарезать грушу небольшими кусочками и добавить в тесто.

5. Влить в чашу мультиварки воду до отметки «5».

6. Взять алюминиевую форму, которую можно вставить в корзинку для приготовления на пару, или застелить дно корзинки алюминиевой фольгой.

7. Смазать внутреннюю поверхность чаши сливочным маслом и вылить в нее тесто.

8. Поставить форму с тестом в мультиварку.

9. Закрыть крышку и установить таймер на 45 мин в режиме СУП/ПАРОВАРКА.

10. Спустя 45 мин достать торт из формы и выложить его на большую тарелку, перевернув вверх дном.

11. Дать ему постоять 5 мин.

12. Затем смазать поверхность сахаром для глазирования.

13. Разрезать торт на порционные куски и подавать к столу.

Шоколадный торт

45 мин

8 порций

1½ стакана муки, 7 г дрожжей, 1 стакан сахара, 1 стакан порошкообразного горького шоколада, 2 пакетика ванильного сахара, 2 яйца, 50 г растопленного сливочного

масла, 1/3 стакана молока

1. Разбить яйца в глубокую посуду, сначала ввести к ним растопленное сливочное масло, затем обычный и ванильный сахар.

2. Перемешать.

3. Добавить дрожжи и просеянную муку.

4. Тщательно перемешать.

5. Затем добавить горький порошкообразный шоколад.

6. Смешать все до получения однородной консистенции.

7. Влить в емкость мультиварки воду до отметки «5».

8. Взять алюминиевую форму, которую можно вставить в корзинку для приготовления на пару, или застелить корзинку алюминиевой фольгой.

9. Смазать внутреннюю поверхность чаши сливочным маслом и вылить в нее тесто.

10. Поставить форму с тестом в мультиварку.

11. Закрыть крышку и установить таймер на 40 мин в режиме СУП/ПАРОВАРКА.

Рецепты-дуэты

Счастливые обладатели мультиварок могут как по волшебству воплотить в жизнь все свои кулинарные мечты.

Подготовка и закладка продуктов занимает буквально несколько минут, а потом хозяйка мультиварки получает полную свободу на час-два, в зависимости от того, какие продукты используются, а мультиварка в это время сама готовит практический полный обед из двух блюд. Практика показывает, что уже через неделю после приобретения мультиварки и наработки опыта приготовления простейших рецептов хозяйки начинают кулинарные эксперименты с приготовлением двух блюд одновременно.

Проявив выдумку, каждая получает какой-то новый необычный рецепт. Одним словом, мультиварка – это безграничный простор для фантазии и источник удовольствия для всей семьи.

В этой главе приведены некоторые рецепты блюд-дуэтов, которые можно приготовить в мультиварке. Под каждым названием рецепта указана модель мультиварки, но это не значит, что такие блюда нельзя готовить в мультиварках других производителей.

Любой из приведенных рецептов можно адаптировать к своей модели мультиварки, выбрав аналогичный или соответствующий режим и изменив время приготовления.

Макароны по-флотски + овощи

(для мультиварки PANASONIC)

1,5 ч

2 порции

400 г фарша, 200 г макаронных изделий, 1 упаковка замороженных овощей, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, вода, соль, специи

1. Обжаривать лук в чаше мультиварки 10 мин, сдвинуть его в центр чаши, по краям разложить фарш, посолить, добавить специи.
2. Обжаривать фарш около 20 мин в режиме ВЫПЕЧКА.
3. Мультиварку отключить.
4. Фарш переложить в отдельную емкость.
5. Положить в чашу мультиварки макаронные изделия и залить горячей водой, в которой предварительно растворены соль и томатная паста.
6. В корзинку для варки на пару положить замороженные овощи.
7. Включить режим ПЛОВ и готовить по инструкции.
8. При подаче к столу смешать фарш с процеженными макаронами, добавить соль и специи по вкусу, гарнировать овощами, сваренными на пару.

Свинина в пиве + картофель на пару

(для мультиварки MOULINEX)

1,5 ч мин

4 порции

Для свинины: 500–700 г свинины, 100 г сала (можно использовать растительное масло), 4 луковицы, 2 кусочка ржаного хлеба, 500 мл светлого пива, ½ ч. л. сахара, соль, черный молотый перец

Для гарнира: 1 кг молодого картофеля, соль

1. Сало нарезать брусочками и вытопить в чаше мультиварки в программе ЖАРКА.

2. Шкварки удалить, а в жир положить лук, нарезанный полукольцами. Лук обжаривать до прозрачности, постоянно помешивая.

3. Свинину нарезать кубиками со стороной 2 см и обжарить вместе с луком.

4. Залить 250 мл пива и жарить, помешивая, до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину.

5. Посолить, поперчить, добавить сахар и залить оставшимся пивом.

6. Жарить еще 10 мин.

7. Картошку почистить, помыть, уложить в корзинку для варки на пару, посолить и поставить на чашу. Мультиварку закрыть.

8. Программу ЖАРКА выключить и установить программу ТУШЕНИЕ или СУП. Выставить время – 50 мин.

9. Через 30 мин корзинку с картофелем снять, в мясо добавить ржаной хлеб, размолотый в блендере до крошек.

10. Мясо с соусом перемешать, крышку мультиварки закрыть и готовить до звукового сигнала.

Картофельное пюре + зразы с сыром

(для мультиварки REDMOND)

25 мин

6 порций

Для пюре: 950 г картофеля, 300 мл молока, 30 г сливочного масла, 400 мл воды, соль

Для зраз: 500 г фарша (говядина + свинина), 100 г белого хлеба, 40 мл воды, 90 г сыра, панировочные сухари, соль, черный молотый перец

1. В фарш добавить вымоченный в воде и отжатый белый хлеб. Долить воду и хорошо перемешать. Посолить, поперчить.

2. Разделить фарш на 6 шариков. Сформовать из каждого шарика лепешку. Положить внутрь каждой лепешки кусочек сыра. Защипнуть края.

3. Сформовать зразы овальной формы, обвалять в панировочных сухарях. Положить зразы в корзинку для варки на пару.

4. В чашу мультиварки положить крупно нарезанный картофель. Влить воду. Установить сверху корзинку для варки на пару со зразами.

5. Выбрать программу ВАРКА НА ПАРУ. Нажать кнопку ОВОЩИ и выставить время 25 мин.

6. После сигнала вынуть корзинку для варки на пару и чашу. Слить картофельный отвар из чаши. Растолочь картофель тефлоновой или деревянной толкушкой. Влить горячее молоко. Перемешать. Посолить. Положить кусочек сливочного масла. Картофельное пюре и зразы готовы к подаче на стол.

Рис + котлеты

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

6 порций

***Для гарнира:** 2½ стакана (из комплекта к мультиварке) риса*

***Для фарша:** 1 луковица, 500 г готового мясного фарша, 4 стакана (из комплекта к мультиварке) воды, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль, специи*

1. В чашу мультиварки налить растительное масло, положить промытый рис, посолить, добавить специи, влить воду и все перемешать.

2. Любой мясной фарш посолить, поперчить и смешать с мелко нарезанным луком. По желанию можно добавить немного рубленой свежей зелени.

3. Сформовать котлеты и положить их в корзинку для варки на пару, предварительно смазав ее маслом (можно обойтись и без этого, но некоторые хозяйки практикуют такой прием).

4. Установить корзинку с котлетами на чашу мультиварки.

5. Закрыть крышку мультиварки и установить режим ПЛОВ.

Картофель с сыром + котлеты

(для мультиварки REDMOND)

25 мин

6 порций

700 г картофеля, 1 луковица, 200 г тертого сыра, 5 стаканов (из комплекта к мультиварке) воды, 6 домашних замороженных котлет, соль, растительное масло, зелень

1. В чашу мультиварки налить растительное масло.
2. Положить нарезанный репчатый лук.
3. Выложить на лук часть картофеля, нарезанного на тонкие ломтики.
4. Посолить, посыпать тертым сыром.
5. Выложить следующий слой картофеля, посолить, посыпать сыром. Последний слой картофеля также посолить и посыпать сыром.
6. Залить водой.
7. Установить на чашу корзинку для варки на пару, положить в него подготовленные котлеты.
8. Выбрать программу ЭКСПРЕСС и готовить по инструкции к программе.

Рис с лечо + сосиски

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

6 порций

1 стакан (из комплекта к мультиварке) риса, 300 г (1 пакет) замороженного лечо (сладкий перец, помидоры, репчатый лук), 1 ст. л. аджики или соуса, 1 ч. л. соли, 1½ стакана (из комплекта к мультиварке) воды, 6 сосисок, специи, 2 ст. л. растительного масла

1. Налить в чашу растительное масло. Рис промыть и высыпать в чашу мультиварки.

2. Туда же положить замороженное лечо, добавить аджику, соль и приправы.

3. Все хорошо перемешать. Влить воду.

4. Поставить на чашу корзинку для варки на пару и положить туда сосиски. Сосиски можно заменить котлетами или рыбным филе.

5. Включить режим ПЛОВ и готовить до звукового сигнала мультиварки.

Картофель с котлетами

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

4 порции

Для гарнира: 500 г мелких клубней картофеля, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи, вода

Для котлет: 550 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, соль, специи

1. Картошку очистить, нарезать на четыре части, перемешать с солью, специями и растительным маслом. Влить воду.
2. Сверху установить корзинку для варки на пару и выложить в нее сформованные котлеты. По желанию можно на каждую котлетку положить небольшой кусочек сливочного масла.
3. Готовить в программе ПЛОВ.

Макароны с овощным соусом + котлеты

(для мультиварки PANASONIC)

30 мин

6 порций

6 готовых замороженных котлет (тефтель), 1 небольшой кабачок, 1 луковица, 2 крупных помидора, 200–300 г макарон, вода, соль, специи, растительное масло

1. Лук мелко нарезать, мультиварку включить в режим ВЫПЕЧКА, добавить масло и обжаривать лук и котлеты 10 мин.

2. В блендере измельчить помидоры и кабачок (можно сюда же положить лук и чеснок по вкусу).

3. Котлеты переложить в корзинку для варки на пару, томатно-кабачковое пюре вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку и ждать, пока соус закипит (на это потребуется 1–2 мин).

4. В горячий соус заложить макароны (если соуса мало, добавить горячей кипяченой воды), посолить, хорошо перемешать, установить сверху пароварку с котлетами, закрыть крышку и еще 20 мин готовить до полного приготовления.

СОВЕТ:

Если вам кажется, что соус слишком жидкий, потушите макароны с открытой крышкой еще 5 мин на программе ВЫПЕЧКА.

Мясная плетенка-ассорти + капуста с грибами

(для мультиварки REDMOND)

1 ч

6 порций

Для гарнира: 1 небольшой вилок белокачанной капусты, 300 г грибов, 1 луковица, сливочное масло, соль, черный молотый перец

Для мясной плетенки: 250 г куриного фарша, 250 г смешанного фарша (свинина + говядина), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, соль, черный молотый перец

1. Капусту нашинковать, положить в чашу мультиварки, залить водой, чтобы она едва доходила до поверхности капусты.

2. Установить программу ПАР на 5 мин. Готовить до сигнала и откинуть капусту на дуршлаг.

3. Лук нарезать полукольцами, грибы – пластинками и обжаривать на сливочном масле в программе ЖАРКА до испарения жидкости.

4. Положить капусту к грибам, посолить, поперчить, перемешать и обжаривать еще 5 мин.

5. Мультиварку выключить.

6. В куриный фарш добавить соль, перец, чеснок, пропущенный через чесночный пресс, яичный белок. Вымесить.

7. В смешанный фарш добавить соль, перец, мелко нарезанный лук и яичный желток. Вымесить.

8. Кусок фольги смазать растительным маслом, выложить на оба вида фарша, придав им форму колбасок. Расположить их параллельно друг другу, выровнять и заплести в косу. Завернуть в фольгу, как конфету.

9. Уложить мясной рулет в корзинку для варки на пару и поставить на чашу с капустой. Включить режим ТУШЕНИЕ на 40 мин и готовить до звукового сигнала.

Курица с картошкой

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

8 порций

1 курица, 500 г картофеля, растительное масло, соль, специи

1. Курицу разделить на порционные кусочки, посолить, посыпать специями для курицы.
2. Картофель очистить, нарезать средними кубиками, посолить, приправить специями.
3. Налить в кастрюлю немного масла.
4. Положить кусочки курицы в чашу мультиварки.
5. Картошку выложить в корзинку для варки на пару, установить ее на чашу мультиварки.
6. Включить программу ВЫПЕЧКА на 30 мин.
7. После звукового сигнала перевернуть курицу в чаше мультиварки, опять вставить корзинку с картошкой вверх и еще раз включить режим ВЫПЕЧКА на 30 мин.

Куриные ножки + цветная капуста под сыром

(для мультиварки PANASONIC)

50 мин

6 порций

6 куриных ножек, 400–500 г цветной капусты, 2 ст. л. майонеза, 50 г сыра, соль, черный молотый перец, специи

1. Куриные ножки вымыть, обсушить, обмазать солью и специями и заложить их в чашу мультиварки.
2. Сверху установить корзинку для варки на пару, высыпать замороженную цветную капусту (если используете свежую цветную капусту, ее надо помыть и разобрать на соцветия).
3. Капусту посолить, смазать майонезом, посыпать сыром.
4. Закрыть крышку и готовить до звукового сигнала в режиме ВЫПЕЧКА, установленном на 50 минут.

Куриные котлеты + гарнир из гречки

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

4 порции

500 г куриного фарша, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, 3 кусочка белого хлеба, 2 стакана гречки, 3 стакана (из комплекта к мультиварке), молоко, соль, черный молотый перец, специи

1. Измельчить чеснок и лук, смешать в комбайне с фаршем, добавить соль, перец, специи по вкусу.

2. Размочить хлеб в молоке, добавить к фаршу. Сформовать котлеты и выложить их в корзинку пароварки. Сверху можно смазать маслом или сметаной.

3. В чашу мультиварки положить 2 стакана гречки и влить 3 стакана воды. Готовить оба блюда в режиме ПЛОВ.

Мясные колобки с сюрпризом + гречка с грибами

(для мультиварки REDMOND)

14 мин

6 порций

*5 свиных стейков (можно стейки из куриного филе),
10 черносливин, 500 г шампиньонов, 1–2 луковицы, 50 г
кедровых орешков, 50 г твердого сыра, 2 стакана (из
комплекта к мультиварке) гречки-ядрицы, 4 стакана (из
комплекта к мультиварке) воды, 3 ст. л. растительного
масла, соль, черный молотый перец*

1. Включить режим ЖАРКА, налить в чашу растительное масло, обжарить нарезанный кубиками лук, добавить нарезанные пластинами шампиньоны, посолить, поперчить и обжарить.

2. Чернослив помыть, обсушить, крупно нарезать, добавить кедровые орешки и перемешать.

3. Свинину отбить с двух сторон, посолить, поперчить. На середину каждого куска положить начинку – чернослив с орехами. Поднять кончики мяса вверх и сложить в шарик. Затем взять его в руки и плотно обмять со всех сторон. Кусок фольги сложить вдвое, немного смазать растительным маслом и положить колобок швом вниз.

4. Тщательно упаковать колобок в фольгу, обмять в руках и скрутить верх, как конфетный фантик. Уложить в корзинку для варки на пару.

5. В жареные грибы с луком добавить промытую гречку, залить водой, посолить.

6. Сверху на чашу мультиварки с гречкой установить корзинку для варки на пару с мясными колобками.

7. Включить программу ВАРКА ОБЫЧНАЯ и готовить до сигнала.

Оригинальные колбаски + пшеничная каша

(для мультиварки REDMOND)

1 ч 30 мин

3 порции

500 г фарша из индейки или куриного, 2–3 охотничьи колбаски, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 2 стакана (из комплекта к мультиварке) пшеничной крупы, 4 стакана (из комплекта к мультиварке) воды, соль, черный молотый перец

1. Положить в мясной фарш 1 мелко нарезанную луковицу, яйцо, соль, перец и тщательно вымесить.

2. Охотничьи колбаски разрезать на 3 части.

3. Из фарша мокрыми руками сформовать лепешки, на середину каждой положить кусочек колбаски и сформовать длинную котлету. Немного обвалять котлеты в муке и уложить в корзинку для варки на пару.

4. Установить программу ЖАРКА и обжарить на растительном масле лук, чеснок и морковь. Добавить томатную пасту.

5. Мультиварку выключить.

6. В чашу высыпать пшеничную крупу, залить водой, посолить. Сверху поставить корзинку для варки на пару с колбасками.

7. Установить программу ВАРКА ОБЫЧНАЯ и готовить до сигнала.

Курица в бананово-яблочном соусе + картошка

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

4 порции

4 куриных бедрышка, 1 банан, 1 яблоко, 250 г сметаны, 60 г сыра, 500 г картофеля, соль, специи, растительное масло

1. Куриные бедрышки замариновать в соли и специях на 20–30 мин.

2. За это время очистить и нарезать кружочками картофель и на 10–15 мин замариновать в небольшом количестве сметаны с солью.

3. Включить режим ВЫПЕЧКА на 60 мин.

4. Обжаривать курицу на растительном масле по 10 мин с каждой стороны.

5. Пока курица обжаривается, приготовить соус: смешать банан, яблоко, сметану и сыр. Все это взбить в блендере.

6. Получившимся соусом залить курицу.

7. В корзинку для варки на пару выложить картошку и установить ее поверх курицы.

8. Закрывать крышку и готовить до звукового сигнала.

Картофель, запеченный гармошкой + паровые котлеты в сырной корочке

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

4 порции

Для котлет: 800 г мясного фарша, 1 луковица, 3 ломтика хлеба, размоченного в молоке, 1 яйцо, 100 г сыра, соль, специи

Для картофеля, запеченного гармошкой: 500 г молодого картофеля, 100 г сметаны, 100 мл молока, 1 ст. л. сливочного или топленого масла

1. Хлеб (батон) для мясного фарша замочить в молоке или воде.

2. Лук пропустить вместе с фаршем через мясорубку, добавить кусочки хлеба без корочек, яйцо, соль, специи и перемешать.

3. Для приготовления сочных котлет на пару в мультиварке лучше использовать смешанный фарш из свинины и говядины, однако фарш может быть любой: рыбный, из индейки, куриный с гречкой.

4. Сформовать котлетки, уложить их в корзинку для варки на пару, а сверху каждой котлетки положить кусочки сыра. Сыр будет плавиться и частично стечет на картошку. Для того чтобы молодой картофель хорошо и красиво запекся, нужно надрезать его в виде гармошки. Надрезы должны быть поперечными (не до конца), и делать их нужно острым ножом. Картошку, нарезанную гармошкой, натереть солью. В чашу мультиварки влить молоко, сметану, положить сливочное масло. Все это перемешать и выложить туда картошку-«гармошку».

5. Попереворачивать каждый клубень картофеля так, чтобы он был в сметане и его надрезанная часть оставалась внизу. Когда картофель запечется, у каждого клубня будет красивый румяный полосатый бочок.

6. На чашу мультиварки с картофелем поставить корзинку для варки на пару с котлетами с сыром.

7. Закрыть крышку мультиварки и установить режим ВЫПЕЧКА на 60 мин.

СОВЕТ:

Если вы готовите молодой картофель с тонкой

нежной кожей, его можно не чистить, а просто
тщательно вымыть.

Рис с овощами + хек под сыром

(для мультиварки REDMOND)

50 мин

6 порций

Для гарнира: 1½ стакана (из комплекта к мультиварке) риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 болгарский перец, 260 г цветной капусты, 1 помидор, 3 стакана (из комплекта к мультиварке) воды, 1 ч. л. соли, зелень петрушки, растительное масло

Для рыбы: 3 филе хека, 1 помидор, 40 г тертого сыра, соль, приправы

1. В чашу мультиварки налить растительное масло.
2. Установить программу ЖАРКА – МЯСО.
3. Обжарить нарезанные лук, морковь, перец, помидор. Программу выключить.
4. Положить сверху разобранные соцветия цветной капусты, зелень петрушки, промытый рис. Залить подсоленной водой.
5. В корзинку для варки на пару положить филе хека, посолить, посыпать тертым сыром, приправами, сверху уложить помидор, нарезанный кружками.
6. Выбрать программу ВАРКА – РИС – КРУПА, установить время 35 мин и готовить до звукового сигнала.

Форель на пару + гарнир из риса

(для мультиварки PANASONIC)

1 ч

4 порции

4 порционных стейка форели, 1 средний баклажан, 1 сладкий зеленый перец, 1 крупная морковь, 1 луковица, 2 помидора, 1½ стакана (из комплекта к мультиварке) риса, соль, 3½ стакана (из комплекта к мультиварке) воды, приправы для рыбы, специи, ½ лимона, растительное масло, черный молотый перец

1. Стейки форели посыпать приправой для рыбы, сбрызнуть соком половины лимона и оставить мариноваться на 30 мин.

2. Нарезать баклажан соломкой (предварительно разрезать на кружочки толщиной около 1 см), посолить, поперчить, оставить на несколько минут полежать. Также соломкой нарезать перец.

3. Положить нарезанные кусочки баклажана в чашу мультиварки и поджарить их на растительном масле в программе ВЫПЕЧКА.

4. Добавить в чашу перец и нашинкованный лук, посолить по вкусу.

5. Затем добавить нарезанные кубиками помидоры.

6. Рис промыть, добавить к овощам и залить горячей подсоленной кипяченой водой.

7. Добавить специи для риса – барбарис, зиру или по вашему вкусу.

8. В корзинку для варки на пару положить замаринованные стейки форели и включить программу ГРЕЧКА.

Рис с овощами и грибами + курица

(для мультиварки REDMOND)

1–1,5 ч

4 порции

1 стакан (из комплекта к мультиварке) риса, 1 луковица, 1 морковь, 2 кабачка, 300 г шампиньонов, 200 г капусты, 1 лавровый лист, 1 ст. л. томатной пасты, куриная тушка весом 600–700 г, майонез, специи, чеснок, растительное масло, соль, черный молотый перец

1. Курицу нарезать на порционные куски, смазать майонезом, посолить, поперчить и оставить мариноваться.
2. В чашу мультиварки налить немного растительного масла.
3. Лук и морковь нашинковать и выложить в чашу.
4. Поверх овощей выложить промытый рис, затем грибы, нарезанные пластинками, затем кабачки и капусту.
5. Томатную пасту растворить в 500 мл воды и залить этим соусом рис с овощами и грибами.
6. Добавить специи, лавровый лист, измельченный чеснок.
7. Выложить куски курицы в корзинку для варки на пару, установить ее поверх чаши с рисом и овощами.
8. Включить режим ПЛОВ и готовить до звукового сигнала.

Картофельный суп + овощи для салата «Оливье»

(для мультиварки PANASONIC)

50 мин

6 порций

***Для супа:** 4 клубня картофеля, 400 г мяса (свинины или говядины), 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, соль, специи, лавровый лист*

***Для салата:** 5 клубней картофеля, 1 морковь, 4 яйца, 200 г колбасы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 4 соленых огурца, соль*

1. В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные мясо, лук, морковь. Немного посолить и обжаривать в режиме **ВЫПЕЧКА** 30 мин.

2. Затем добавить нарезанный картофель, лавровый лист, соль, специи по вкусу, налить воду, чтобы она покрыла картошку, все перемешать.

3. Сверху установить корзинку для варки на пару с мытыми овощами и яйцами.

4. Закрывать крышку и установить режим **ВАРКА НА ПАРУ**. Через 20 мин суп и овощи для салата «Оливье» будут готовы. Останется только остудить их и соединить с ингредиентами, которым не требуется тепловая обработка.

Курица + овощи по-деревенски

(для мультиварки REDMOND)

40 мин

4 порции

600 г куриных бедер, 400 г замороженной овощной смеси «Овощи по-деревенски», 500 г картофеля, 1 луковица, 1 стакан (из комплекта к мультиварке) молока, 1 стакан (из комплекта к мультиварке) воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, сливочное масло

1. Мультиварку установить в режиме МУЛЬТИПОВАР с температурой 140 °С.
2. Положить в чашу мультиварки сливочное масло, разогреть и слегка обжарить куриные бедра. Программу отключить.
3. Куриные бедра переложить в корзину для варки на пару.
4. В чашу мультиварки положить нарезанные лук, затем картофель. Сверху распределить замороженную смесь.
5. Положить кусочки сливочного масла.
6. Влить подсоленную воду и молоко. Сверху установить корзину для варки на пару с куриными бедрами.
7. Выбрать через МЕНЮ программу РИС – ВАРКА – ЭКСПРЕСС и готовить до звукового сигнала.

Универсальные рецепты для различных моделей мультиварок

Первые блюда

Щи из квашеной капусты

3,5 ч

6 порций

800 г филе бедра индейки, 600 г квашеной капусты, 5 средних клубней картофеля, 2 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. сахара, приправа для супа, вода, соль

1. Положить капусту в чашу мультиварки, добавить 100 мл воды и потушить ее в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

2. Нарезать мясо на порционные куски. Картофель очистить и оставить целиком.

3. Капусту выложить в кастрюлю, чашу помыть и вытереть насухо. Положить в чашу мясо и картофель, залить водой и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч. Затем картофель достать и в отдельной посуде растолочь, потом снова добавить в чашу мультиварки. Далее туда же добавить капусту, приправы, томатную пасту, соль, перец и зелень.

4. Оставить в режиме ТУШЕНИЕ еще на 1 ч. Желательно после истечения заданного времени потомить щи в режиме подогрева 30 мин.

Щи из свежей капусты

2 ч

6 порций

2–3 л мясного бульона, 3 клубня картофеля, ¼ кочана свежей капусты, 1 средняя морковь, 2 маленькие луковицы, 1 помидор, зелень, соль, черный молотый перец, лавровый лист

1. Процедить бульон, разделить мясо от костей, нарезать мясо и картофель кубиками.

2. Нашинковать капусту, измельчить лук, нарезать помидор, морковь натереть на терке (при желании овощи можно обжарить), все залить бульоном (так, чтобы покрыть все содержимое чаши).

3. Добавить соль, перец, лавровый лист и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5–2 ч.

4. Если хотите «суточные» щи, нужно настаивать их в режиме

подогрева еще несколько часов.

Бульон

1,5 ч

6 порций

Мясо (любое) или курица, вода (необходимый объем в зависимости от количества мяса и размера мультиварки), 1 луковица, 1 морковь, соль, лавровый лист

1. Тщательно промыть мясо, положить в чашу мультиварки и залить холодной водой.
2. Довести до кипения в режиме ВАРКА НА ПАРУ.
3. Снять пену, положить целую луковицу, морковь, соль и лавровый лист и варить в течение 1–1,5 ч в режиме ТУШЕНИЕ.
4. Бульон получится прозрачный и наваристый.

Борщ

3 ч

4 порции

350 г говядины с костью, 1,5 л воды, 2 моркови, 2 луковицы, 1 средняя свекла, 50 мл растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. столового уксуса, 80 г белокочанной капусты, 3 лавровых листа, сметана для подачи, 2–3 веточки укропа, соль, черный молотый перец

1. Положить в чашу мультиварки кусок мяса с косточкой, залить водой, добавить 1 крупно нарезанную морковь и луковицу.
2. Варить бульон в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч. Достать мясо, бульон процедить и вернуть в очищенную чашу мультиварки.
3. Свеклу нарезать соломкой и слегка обжарить на половине растительного масла с томатной пастой. Влить в сковороду немного бульона, добавить сахар и уксус, тушить около 30 мин. Положить свеклу в бульон.
4. Натертую на терке или тонко нарезанную морковь и мелко нарезанную луковицу спассеровать на растительном масле, положить в бульон.
5. Нашинковать капусту, положить в бульон. Посолить по вкусу, добавить лавровый лист. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч.

6. При подаче положить в борщ снятое с кости и нарезанное отварное мясо, поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.

Борщ с фасолью

3 ч 20 мин

4 порции

180 г красной фасоли, 100 г сушеных предварительно вымоченных грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, 1 большая отваренная свекла

1. В чашу мультиварки налить масло и обжаривать шинкованный лук и натертую морковь в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин.

2. После этого выложить овощи в отдельную емкость.

3. Затем в чашу мультиварки положить промытую фасоль, залить водой и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 3 ч.

4. За 1 ч до окончания программы добавить грибы, нарезанную картошку и обжаренные лук и морковь. Свеклу очистить, натереть на терке и добавить в суп за 15 мин до окончания программы.

Рассольник

2 ч

4 порции

1,5 л воды, 400 г говядины, 1 стакан перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 клубня картофеля, 3 соленых огурца, сметана для подачи, соль, черный молотый перец

1. Влить в чашу мультиварки доведенную до кипения воду, положить мясо, посолить и поперчить по вкусу, поставить в режим ТУШЕНИЕ на 1 ч.

2. Перловую крупу промыть и замочить в воде.

3. Лук и морковь почистить, лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Поджарить лук с морковью на сковороде с растительным маслом.

4. Когда мясо будет готово, положить в мультиварку перловую крупу, поджарку из лука и моркови, нарезанный кубиками картофель и нарезанные соломкой соленые огурцы.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ еще 1 ч.

5. Готовый рассольник при необходимости досолить, поперчить. Подавать со сметаной.

Суп-кулеш

2,5 ч

4 порции

200 г говядины, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 150 г пшенной крупы, 1 луковица, соль, 1 ст. л. растительного масла, специи, 1 лавровый лист

1. Очистить репчатый лук от шелухи, помыть и измельчить. Положить его в чашу мультиварки и обжаривать в небольшом количестве масла в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин. Почистить морковь, вымыть и натереть на крупной терке. Добавить к луку и обжаривать еще в течение 10 мин.

2. Мясо обработать и нарезать кусочками. Добавить к обжарке моркови и лука, крышку закрыть и оставить готовиться в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин. Периодически помешивать.

3. Вымыть и очистить картофель, нарезать произвольными кусочками. Пшено промыть несколько раз.

4. Добавить картофель, пшенку, посолить, положить лавровый лист и специи. Залить горячей водой, накрыть крышкой и готовить суп-кулеш в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч. Затем довести его до готовности в режиме подогрева минут 20.

Щи с черносливом

1 ч

4 порции

300 г свиной вырезки, 100 г квашеной капусты, 50 г чернослива, 100 г репчатого лука, 100 г картофеля, зелень, вода, соль, черный молотый перец, специи, сметана

1. Нарезать свинину небольшими кусочками, уложить на дно чаши мультиварки. Картофель, чернослив и лук нарезать мелкими кусочками, выложить на мясо.

2. Влить воду, добавить капусту, приправить по вкусу, посыпать небольшим количеством черного перца и соли.

3. Готовить щи в мультиварке в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

4. После окончания приготовления суп украсить любой зеленью и подать к столу со сметаной.

Шурпа

2 ч

8 порций

1 кг баранины (ребра), 200 г курдючного сала, 1 кг говядины (грудинка), 2 луковицы, 2 моркови, 2 красных жгучих перца, 2 сладких перца, 2 помидора, 1 кислое яблоко, 3 клубня картофеля, зелень кинзы, 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. кориандра, 1,5 л воды

1. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной около 1 см. Морковь помыть, очистить и нарезать брусками. Острый и сладкий перец очистить от семян, мякоть нарезать на крупные полоски. Помидоры вымыть и нарезать на четыре дольки. Яблоко очистить от сердцевины и нарезать на крупные дольки. Картошку очистить и разрезать пополам. Зелень кинзы мелко нарубить.

2. В чашу мультиварки положить сало и вытопить его в режиме ВЫПЕЧКА, затем опустить в него ребра и нарезанное кусками мясо и обжаривать в том же режиме 20 мин.

3. Достать обжаренные ребра и мясо. Поместить в чашу мультиварки лук и морковь и обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин. Затем уложить ребра и мясо обратно, добавить картошку, яблоки, зелень, помидоры, перец, посолить и поперчить, приправить специями и залить все водой.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

Гороховый суп

2–2,5 ч

4 порции

200 г бекона, 1,5 л мясного бульона, 300 г вареного мяса, 1 стакан гороха, 2 клубня картофеля, 1 средняя луковица, 1 небольшая морковь, 1 ч. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, черный молотый перец, специи, гренки

1. Промыть горох, нарезать мясо, бекон, овощи. Лук, морковь и бекон обжарить.

2. Положить все в чашу мультиварки, залить бульоном (так, чтобы покрыть содержимое чаши), добавить томатную пасту, чеснок, специи (по вкусу) и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2–2,5 ч.

3. Подавать гороховый суп лучше всего с гренками и зеленью.

Тыквенный суп с мясом

1,5–2 ч

4 порции

300–500 г мяса, 3 клубня картофеля, 1 средняя морковь, 2 маленькие луковицы, ½ небольшой тыквы, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, черный молотый перец, приправы

1. Нарезать мясо небольшими кусочками, картофель – кубиками, морковь – кружочками, лук, тыкву и сладкий перец – мелкими кусочками.

2. Сложить все в чашу мультиварки, залить холодной водой, добавить специи (по вкусу) и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5–2 ч.

3. В самом конце варки положить нарезанную зелень с измельченным чесноком.

Суп с фрикадельками

1,5 ч

4 порции

250 г свинины, 250 г говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 3 клубня картофеля, 2 л воды, растительное масло, соль, специи, зелень

1. Налить воду в чашу мультиварки и вскипятить в режиме ВАРКА НА ПАРУ (5 мин).

2. Прокрутить мясо через мясорубку с мелкой решеткой.

3. Половину луковицы мелко нарезать.

4. В готовый фарш положить лук, добавить соль и специи. Тщательно перемешав фарш, поставить его в холодильник.

5. Очистить и нарезать картошку крупными брусочками. Затем переложить ее в закипевшую воду, немного посолить и варить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1–1,5 ч.

6. Оставшуюся ½ луковицы мелко покрошить, а морковку натереть на терке. Налить в сковороду немного растительного масла и переложить туда овощи. Обжарить их до золотистого цвета. Зажарку выложить к картофелю.

7. Затем слепить из охлажденного фарша фрикадельки размером с лесной орех. Выложить их в суп и периодически

помешивать.

8. После всплытия всех фрикаделек, спустя 5 мин с момента закладки последней фрикадельки, положить мелко нарезанную зелень.

Фасолевый суп

2 ч

6 порций

500 г свиных ребрышек, 4–5 клубней картофеля, 200 г консервированной фасоли в собственном соку, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. зелени, лавровый лист, соль, черный молотый перец

1. Варить мясо и картофель в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч, посолить и поперчить.

2. Обжарить нарезанный лук и натертую морковь. За 15 мин до окончания программы добавить их в суп вместе с фасолью (предварительно слить жидкость из банки) и специями.

3. В тарелку с супом положить нарезанную зелень.

Суп с фасолью и копченостями

2 ч

6 порций

Для бульона: 400 г говядины, 1,5 л воды, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль

Для заправки: 1 луковица, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 250 г копченостей (колбаски, ветчина, грудинка), 1 банка консервированной красной фасоли, 20 мл растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сушеного базилика, рубленая зелень для подачи, соль

1. Варить мясной бульон в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч. Процедить и вернуть в очищенную чашу мультиварки, посолив по вкусу.

2. Лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Картофель нарезать кубиками. Копчености нарезать небольшими ломтиками. С фасоли слить жидкость. Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости.

3. Положить в чашу с бульоном за жарку, картофель, копчености и фасоль, добавить томатную пасту и сушеный

базилик.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч. В конце варки досолить по вкусу.

5. Посыпать зеленью.

Солянка по-грузински

1 ч

6 порций

600 г мякоти говядины, 4 луковицы, 1 ст. л. муки, 40 мл растительного масла, 4 ст. л. томатной пасты, 3–4 соленых огурца, 1 стакан мясного бульона, 2 зубчика чеснока, ½ ст. л. винного уксуса, 1 пучок кинзы, 1 пучок петрушки, ½ ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. хмелисунели, 50 г маслин без косточек, соль, черный молотый перец

1. Мясо нарезать брусочками или кубиками. Лук мелко нарубить. Муку подсушить на сковороде без масла до легкого изменения цвета.

2. Обжарить на растительном масле лук с мясом, в конце добавив пассерованную муку. Переложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту и нарезанные соломкой соленые огурцы. Влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

3. За 5 мин до готовности добавить в солянку пропущенный через пресс чеснок, винный уксус, нарубленную зелень кинзы и петрушки (часть оставить для подачи), а также специи и маслины.

4. Подать солянку горячей, посыпав оставшейся зеленью.

Солянка мясная

2 ч

6 порций

200–400 г мяса, 200–400 г мясных изделий (колбаса, ветчина и т. д.), 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, 1 помидор, ½ лимона, 30 г оливок, 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец

1. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и положить в чашу мультиварки.

2. Включить режим ВЫПЕЧКА 1 ч. Периодически помешивая, закладывать по очереди, по мере нарезания: натертую морковь,

мелко нарезанное мясо, соленые огурцы и помидор.

3. Далее готовить в мультиварке в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5–2 ч. Добавить воду и рассол от огурцов (по вкусу), а также нарезанную маленькими кубиками картошку.

4. За 5–10 мин до готовности можно добавить лавровый лист (по желанию).

5. В тарелку с солянкой положить нарезанные оливки, лимон и сметану.

Рыбная солянка

1,5 ч

4 порции

Рыба (любая, как свежая, так и соленая), 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 помидора, 1 луковица, 1–2 соленых огурца, сметана, зелень, оливки, черный молотый перец, соль, растительное масло

1. Нарезать овощи соломкой, рыбу – кусочками. В чашу мультиварки налить немного масла, положить морковь и помидоры, через 10 мин добавить огурцы и готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин.

2. По окончании режима положить в чашу рыбу, картофель, налить воду, посолить, поперчить и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч. За 10 мин до готовности положить оливки.

3. Готовую солянку можно оставить томиться в режиме подогрева еще на 10–15 мин.

4. Подавать к столу с зеленью и сметаной.

Солянка с осетриной

2 ч 20 мин

8 порций

1 кг свежей осетрины, 2 луковицы, 1 морковь, 3 клубня картофеля, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 20 маслин, 1 банка консервированных каперсов, ½ ч. л. приправы к рыбе, 2 лавровых листа, 1 ст. л. томатного пюре, вода, 2 ч. л. соли, 1 пучок укропа, ½ лимона

1. Лук очень мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать брусочками. Рыбное филе нарезать кубиками.

2. В чашу мультиварки выложить лук, предварительно смазав дно маслом. Затем положить морковь, картофель и в конце – кусочки рыбы.

3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч.

4. Затем заложить каперсы и разрезанные пополам маслины. Добавить томатное пюре, приправу, лавровый лист, соль, долить воды и перемешать.

5. Готовить рыбную солянку в мультиварке еще около 20 мин.

6. При подаче положить в каждую тарелку дольку лимона, добавить зелень.

Солянка белая

2,5 ч

6 порций

450 г говядины с косточкой, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3 луковицы, 3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, 2 л воды, 20 г сливочного масла, 200 г соленых огурцов, 70 г сосисок, 70 г ветчины, 2 охотничьи колбаски, 1 ст. л. каперсов, 30 г маслин без косточек, ½ лимона, сметана для подачи, соль

1. Выложить говядину, корень петрушки, морковь, одну луковицу, лавровый лист и черный молотый перец горошком в чашу мультиварки, залить водой и варить в режиме ТУШЕНИЕ 2 ч.

2. Затем бульон процедить, корни выбросить. Перелить бульон в очищенную чашу мультиварки.

3. Тем временем на сковороде со сливочным маслом обжарить оставшийся нарезанный тонкой соломкой лук до светло-золотистого оттенка, развести небольшим количеством бульона.

4. На отдельной сковороде потушить нарезанные соломкой соленые огурцы, добавив немного воды, в течение 15–20 мин.

5. Положить в процеженный бульон лук и огурцы, добавить нарезанные соломкой или небольшими ломтиками сосиски, ветчину и колбаски.

6. Варить в режиме ТУШЕНИЕ 30 мин.

7. За 5 мин до готовности положить в солянку каперсы и маслины.

8. В конце досолить по вкусу.

Похлебка карельская

1 ч 10 мин

4 порции

500 г курицы (грудка), 200 г свежих белых грибов, 1 морковь, 2 клубня картофеля, ½ корня пастернака, 1 стебель лука-порея, вода, соль, черный молотый перец, 4 ст. л. растительного масла

1. Вымыть и очистить морковь, нарезать тонкой соломкой. Помыть и очистить от кожуры картофель, нарезать небольшими кубиками. Грибы перебрать, удалить непригодные, обмыть, нарезать. Лук-порей обмыть, разделить белую и зеленую части и нарезать каждую отдельно.

2. Мясо обмыть и нарезать кусочками среднего размера.

3. Уложить в чашу мультиварки белую часть лука-порея, морковь, грибы и мясо и обжаривать в небольшом количестве масла в режиме ВЫПЕЧКА в течение 8–10 мин.

4. Добавить зеленую часть лука-порея, пастернак, картофель. Положить соль и перец, залить 1,5–2 л горячей воды и включить режим ТУШЕНИЕ.

5. В этом режиме мультиварки похлебка карельская будет готова через 60 мин.

6. При подаче на стол в похлебку добавить сметану и зелень.

Суп из помидоров и картофеля

1 ч 20 мин

6 порций

600 г говядины, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 500 мл говяжьего бульона, 500 г картофеля, 250 г помидоров, свежая зелень (петрушка, укроп), сушеный тимьян, специи, бульон, соль, перец

1. Очистить картофель и нарезать на кубики небольшого размера. Мясо нарезать небольшими кусочками.

2. Луковицы очистить и мелко нарезать, положить в чашу мультиварки и обжаривать на растительном масле в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин, до прозрачности. Затем выложить к нему мясо и обжаривать еще 10 мин, до потемнения.

3. Приправить тимьяном и специями, посолить и поперчить. Влить бульон.

4. Готовить дальше в режиме ТУШЕНИЕ 35 мин. Добавить в суп картофель и оставить еще на 25 мин.

5. Помидоры нарезать кубиками и выложить в суп за

несколько минут до окончания приготовления.

6. Украсить суп мелко нарубленной зеленью и подать к столу.

Суп с кускусом и ветчиной

1,5 ч

4 порции

1 луковица, 1 морковь, 150 г ветчины, 1 зубчик чеснока, 3 клубня картофеля, 2–3 помидора, 1,5 л воды, 3 ст. л. растительного масла, 200 г крупы кускуса, соль, специи

1. Морковь и помидоры нарезать небольшими кусочками, картофель – кубиками, ветчину, репчатый лук и чеснок измельчить.

2. Все эти продукты уложить в чашу мультиварки и обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10–15 мин.

3. Затем добавить в мультиварку кускус, залить горячей водой, посолить и добавить специи.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч, затем еще 15 мин подержать на подогреве.

Суп с пекинской капустой

2 ч 20 мин

4 порции

1 кочан пекинской капусты, 300 г куриной грудки, 70 г рисовой лапши, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 луковица, зеленый лук, специи

1. Влить в чашу мультиварки масло и обжаривать подготовленный и нарезанный лук в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин. После того как лук протомится, заложить куриное мясо, нарезанное тонкими полосками.

2. Поперчить и обжаривать до готовности в режиме ВЫПЕЧКА примерно 40 мин. В последние минуты приготовления добавить соевый соус.

3. Затем поставить вновь в режим ВЫПЕЧКА, только уже на 20 мин, и залить кипятком, немного не доходя до линии предела.

4. В кипяток заложить рисовую лапшу и готовить 10 мин.

5. Нашинковать капусту тонкой соломкой. Примерно за 2 мин до готовности рисовой лапши добавить капусту. Затем довести суп до готовности в режиме подогрева около 1 ч.

6. Перед подачей посыпать суп небольшим количеством нарубленной зелени.

Куриный суп-лапша

2 ч

4 порции

500 г курицы, 1 л воды, 1 средняя морковь, 1 луковица, 100 г корневого сельдерея, 1 клубень картофеля, 1 лавровый лист, 50 г лапши, зелень петрушки или укропа для подачи, соль, черный молотый перец

1. Курицу разрезать на небольшие кусочки и положить в чашу мультиварки.

2. Влить воду и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

3. Нарезать очищенные морковь, лук, корень сельдерея и картофель, добавить в бульон с курицей.

4. Положить лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Продолжать готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

5. За 12–15 мин до готовности всыпать в чашу мультиварки лапшу. При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

Суп с куриными потрохами

2,5 ч

4 порции

500 г куриных потрохов, 4 клубня картофеля, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, вода, специи, соль

1. Куриные потроха промыть, разделить и уложить в чашу мультиварки.

2. Обжаривать их в смеси растительного и сливочного масел в режиме ВЫПЕЧКА в течение 30 мин. (Не забывать помешивать!)

3. Лук очистить и нарезать кубиками. Сладкий перец промыть от семян и нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и нарезать брусками.

4. В чашу мультиварки к куриным потрохам добавить лук, перец, морковь и обжаривать еще 20 мин в том же режиме.

5. Почистить картофель, вымыть и нарезать дольками. Затем добавить его к обжаренной смеси, залить горячей водой, посолить, добавить приправы.

6. Далее готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

Куриный суп с клецками

1 ч 15 мин

4 порции

3 клубня картофеля, 300 г курицы, 1 морковь, 1 луковица, свежая зелень (петрушка, укроп), вода, соль, специи, 1 яйцо, ½ ст. л. растительного масла, 100 г пшеничной муки высшего сорта

1. Очищенные морковь и лук мелко нарезать и жарить на масле в чаше мультиварки в режиме ВЫПЕЧКА 15 мин.

2. Затем положить к ним очищенную и нарезанную картошку, промытую и нарезанную на кусочки курицу.

3. Приправить специями, посолить, залить водой и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч. По истечении 30 мин отобрать ½ стакана бульона из супа.

4. Перелить его в глубокую тарелку, добавить яйцо, растительное масло, соль. Затем перемешать с просеянной мукой до густоты. Сформовать чайной ложкой клецки и выложить их в чашу мультиварки.

Суп-пюре кабачковый

35 мин

4 порции

40 г сливочного масла, 1 кг кабачков, 1 луковица, 2 яйца, 20 г сыра пармезан, 1 ст. л. сушеного базилика, 1 л бульона, специи, соль

1. Помыть и очистить кабачки от кожуры, нарезать кубиками. Лук измельчить и вместе с кабачками уложить в чашу мультиварки. Включить режим ВЫПЕЧКА и обжаривать овощи на масле в течение 5 мин.

2. Затем добавить готовый бульон. Переключить мультиварку в режим ТУШЕНИЕ и варить в течение 20 мин.

3. Выложить кабачки из мультиварки в чашу миксера, туда же положить пармезан и заранее взбитые яйца, а также базилик и перемешать миксером.

4. Влить смесь обратно в мультиварку и дать закипеть.

5. После этого 10 мин подержать суп-пюре в режиме подогрева.

Суп греческий лимонный

1 ч 10 мин

6 порций

1,2 кг курицы, 1 луковица, зелень петрушки, 1 морковь, 5 клубней картофеля, 2 яйца, 100 г риса, 1 лимон, 15 г макарон высшего сорта, свежая зелень, соль

1. Все овощи очистить, ополоснуть водой. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать соломкой, а картофель – кубиками.

2. Курицу ополоснуть, просушить и уложить в чашу мультиварки. Затем к ней добавить подготовленные овощи и залить водой.

3. Установить режим ВЫПЕЧКА на 50 мин.

4. Примерно за 20 мин до окончания приготовления бульона добавить рис и макаронные изделия. Посолить и перемешать.

5. Как только рис и макароны будут готовы, отключить мультиварку для того, чтобы суп немного остыл.

6. Разбить в отдельной миске яйца, к ним выдавить сок лимона и тщательно все взбить. После этого тонкой струей, помешивая суп, влить лимонно-яичную смесь. Суп должен поменять цвет, он станет молочного цвета.

7. В самом конце высыпать в суп рубленую зелень. Затем довести его до готовности в режиме подогрева 20 мин.

Суп куриный со шпинатом

1 ч 40 мин

6 порций

1 курица, 5 клубней картофеля, 1 луковица, 1 морковь, вода, соль, 100 г шпината, 20 мл лимонного сока

1. Курицу промыть, нарезать на части, луковицу и морковь мелко нарезать, картофель измельчить кубиками. Все уложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40 мин, периодически удаляя пенку, чтобы бульон не помутнел.

2. После этого мультиварку переключить в режим ТУШЕНИЕ и готовить суп еще 60 мин.

3. По истечении 25 мин в суп добавить нарезанный шпинат, а также сок лимона.

4. Подавать суп из шпината со сметаной и вареным яйцом.

Уха

1 ч 40 мин

4 порции

300 г хвостов и голов речных рыб, 500 г свежей рыбы (любой), 5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 л воды, соль, черный молотый перец, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 1 лавровый лист, 4 горошины черного перца, ½ лимона

1. Рыбьи головы и хвосты завернуть в марлевую салфетку, уложить в чашу мультиварки, добавить воду и отваривать в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин, периодически удаляя пену. Затем головы и хвосты удалить, бульон процедить.

2. Лук очень мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, картофель очистить и нарезать кубиками.

3. Рыбу филетировать и нарезать крупными кусками.

4. Все уложить в чашу мультиварки, посыпать солью, перцем и залить горячим бульоном.

5. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч.

6. Через 30 мин после начала приготовления добавить лавровый лист, корень петрушки и перец горошком.

7. При подаче на стол уху посыпать зеленью и украсить кружком лимона.

Уха из семги с пшеном

2 ч

6 порций

1 кг семги, 2–3 клубня картофеля, 2–3 ст. л. пшена, 2 луковицы, 1 морковь, зелень, лавровый лист, перец горошком, соль

1. Тщательно промыть рыбу, положить в чашу мультиварки и залить холодной водой до верхней риски.

2. Довести до кипения в режиме ВАРКА НА ПАРУ, снять пену, положить 1 целую луковицу, лавровый лист, перец горошком, посолить. Затем варить 1 ч в режиме ТУШЕНИЕ.

3. Вынуть рыбу из кастрюли, освободить ее от костей.

4. В бульон добавить нарезанные морковь, репчатый лук, зелень, картошку, поставить вариться еще на 1 ч в режиме

ТУШЕНИЕ.

5. Когда картошка будет еще полусырая, положить промытое пшено (по вкусу).

6. Когда пшено будет уже почти готово, положить рыбу, дать покипеть 5 мин и выключить мультиварку.

7. Уха должна настояться 20–30 мин в режиме подогрева. Подавать, посыпав зеленью.

Суп сливочный с лососем

1 ч 15 мин

4 порции

100 г репчатого лука, 300 г свежего лосося, 50 г моркови, 40 мл классического соевого соуса, 100 мл 20 %-ных сливок, 150 г картофеля, 40 г сладкой консервированной кукурузы, вода, соль, черный молотый перец, растительное масло

1. Нарезать филе лосося кубиками. Морковь почистить и натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, а картофель нарезать брусочками.

2. Рыбу положить в чашу мультиварки и обжаривать с морковью и луком в режиме ВЫПЕЧКА в течение 15 мин. Выложить картошку и кукурузу, поперчить, подсолить, добавить сливки и соус.

3. Налить воду на 2 пальца выше уровня продуктов и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

4. Подать с белыми сухариками.

Томатный суп

1 ч 10 мин

4 порции

600 г помидоров, ¼ стакана риса, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. специй, 2 ст. л. соли, 1 пучок базилика, 1 пучок укропа, 100 г плавленого сыра, 1 л воды

1. Помидоры и картошку нарезать на одинаковые кубики небольшого размера. Мелко нарезать репчатый лук, укроп и чеснок.

2. Все ингредиенты переложить в чашу мультиварки, затем добавить к ним промытый рис, базилик, соль, специи и сыр.

3. Все залить водой так, чтобы продукты были полностью покрыты водой.

4. Все тщательно перемешать, чтобы сыр полностью растворился.

5. Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ в течение 10 мин до закипания. Далее переключить на режим МОЛОЧНАЯ КАША и готовить до звукового сигнала.

6. После оставить суп в мультиварке в режиме подогрева еще на 10 мин.

7. Готовые овощи и рис измельчить в блендере до консистенции пюре. Суп украсить петрушкой или другой зеленью.

Норвежский суп

2 ч 50 мин

3 порции

300 г свежей семги (филе), 1 луковица, 1 морковь, 600 мл воды, 5 клубней картофеля, 200 мл 35 %-ных сливок, 25 г пшеничной муки высшего сорта, соль, свежая зелень (петрушка, укроп), 2 ст. л. растительного масла

1. В чашу мультиварки налить масло и жарить шинкованный лук и натертую морковь в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин. После этого выложить в отдельную емкость.

2. Промыть рыбу и разрезать на куски примерно 2×2 см. Затем переложить их в чашу мультиварки и жарить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин. После этого к рыбе добавить очищенный и крупно нарезанный картофель и воду.

3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 40 мин.

4. После того как картофель сварится, вынуть его и измельчить в блендере вместе с луком и морковью. Затем переложить получившееся пюре обратно в чашу мультиварки.

5. Обжарить отдельно на сливочном масле муку (это лучше всего делать на сковороде) до золотистого цвета.

6. Томящийся в мультиварке суп посолить, добавить муку, сливки и размешать. Готовить далее в течение 1,5 ч в режиме ТУШЕНИЕ.

Блюда из мяса

Говяжье филе с поджаренной спаржей

2 ч

2 порции

400 г говяжьего филе (средняя часть), 1 л бульона, 1 средний клубень картофеля, 500 г зеленой спаржи, 4 ст. л. растительного масла, 1 пучок шнитт-лука, 1 ст. л. натертого хрена, соль, черный молотый перец

1. Мясо положить в чашу мультиварки, залить бульоном и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 2 ч.

2. Картофель очистить, вымыть, разрезать на четыре части и положить в мультиварку за 30 мин до окончания тушения.

3. Пока тушится мясо, вымыть спаржу, обсушить, срезать твердые части. На сковороде нагреть масло и жарить спаржу в течение 15–20 мин. Немного посолить.

4. Лук вымыть, обсушить, нарезать мелкими кольцами. Сваренный картофель вынуть из бульона и вилкой размять в пюре. Добавить хрен и развести бульоном до густоты сметаны.

5. Мясо нарезать и разложить по тарелкам вместе с поджаренной спаржей и соусом. Посыпать нарезанным луком, посолить, поперчить.

Говядина, тушенная в вине

4 ч

6 порций

1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г бекона с прослойками жира, 2 ст. л. муки, 300 мл красного сухого вина, 1 лавровый лист, соль, свежемолотый черный перец, специи для мяса

1. Срезать лишний жир с вырезки и нарезать ее кубиками размером примерно 2×2 см. Разогреть растительное масло в сковороде с толстым дном и хорошо подрумянить мясо со всех сторон. Переложить в чашу мультиварки.

2. Жарить лук, чеснок и нарезанный кусочками бекон в течение 2–3 мин. Добавить муку, перемешать, постепенно влить

вино и тщательно перемешать. Довести смесь до кипения, постоянно помешивая, а затем положить специи и лавровый лист.

3. Переложить содержимое сковороды в кастрюлю мультиварки и тщательно перемешать. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 4 ч.

Говяжьи ребрышки с соевым соусом и медом

3 ч 10 мин

3 порции

500 г говяжьих ребрышек, 4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, оливковое масло, соль, черный молотый перец

1. Размороженные ребрышки положить в целлофановый пакет, посыпать молотым перцем. Отдельно в миске перемешать соевый соус и мед.

2. Залить соус в пакетик к ребрышкам, завязать, хорошенько перемешать, оставить на 1 ч.

3. В чашу мультиварки налить немного оливкового масла, положить мясо, готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин (через 20 мин ребрышки нужно перевернуть).

4. После этого готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2,5 ч.

Мясо по-царски

1,5 ч

4 порции

500 г говядины (или свинины), 150 г ветчины, 2 ст. л. смальца, 800 г белокочанной капусты, ½ стакана бульона, 1 луковица, 200 г свежих яблок, 100 г помидоров, соль, черный молотый перец

1. Мясо отделить от костей, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить.

2. В чашу мультиварки положить смалец и мясо.

3. Поверх мяса уложить нарезанную тонкими ломтиками ветчину, нарезанную соломкой свежую белокочанную капусту, нашинкованный репчатый лук, очищенные и нарезанные дольками свежие яблоки и помидоры. Влить бульон.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1,5 ч.

Говядина по-русски

1 ч 40 мин

6 порций

1 кг говядины, 1 луковица, 1 морковь, 4–5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. муки, сало, соль, специи

1. Мякоть говядины нарезать порционными кусками, отбить с солью и специями, обвалять в муке и обжаривать в мультиварке с обеих сторон в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин. Пока мясо жарится, нарезать лук полукольцами, морковь и сало (немного) – соломкой, чеснок – не очень мелко.

2. Когда мясо поджарится, вынуть его из чаши. На дно чаши положить морковь, потом сало, мясо, чеснок, лук (слоями).

3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч.

Тушеное мясо

2 ч

4 порции

800 г мяса (телятина или говядина), 1 средняя луковица, 1 небольшая морковь, 50 г сливочного масла, соль, специи

1. Крупно нарезать мясо (на кубики со стороной примерно 4 см), добавить мелко нарезанный лук и морковь, нарезанную небольшими ломтиками по диагонали.

2. Положить все в чашу мультиварки, обязательно добавить сливочное масло, соль и специи (по вкусу). (Воду не добавлять!)

3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч (если мясо жесткое, можно еще прибавить время).

Мясо с рисом

2 ч 40 мин

4 порции

700–800 г говядины, 1 баночка консервированных грибов, 1 упаковка овощной смеси, 1 стакан риса, 2½ стакана воды, 2–3 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец

1. Мякоть говядины нарезать соломкой, обжаривать в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин.

2. К мясу добавить баночку консервированных грибов,

сметану, соль, перец.

3. В корзинке для варки на пару соорудить из фольги чашечку так, чтобы по краям от нее проходил пар. Засыпать 1 стакан промытого риса, овощную смесь, налить воды.

4. Поставить форму в мультиварку вместе с мясом, готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч.

Картофельная запеканка с мясом

1,5 ч

8 порций

1 кг картофеля, 600 г фарша из говядины и свинины, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 яйца, соль, черный молотый перец

1. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости, размять в пюре.

2. В еще горячее пюре добавить яйца, соль, перец и муку, вымесить до однородности.

3. Мясной фарш и мелко нарезанный лук обжарить в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА до готовности (15 мин), добавив соль и черный молотый перец по вкусу.

4. Переложить обжаренный фарш в миску, чашу мультиварки не мыть.

5. Выложить на дно чаши половину картофельного пюре, на него – весь фарш, сверху – оставшееся картофельное пюре. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 50 мин.

6. Достать чашу с запеканкой из мультиварки, накрыть сверху плоским блюдом, аккуратно перевернуть чашу с блюдом, чтобы вынуть запеканку.

7. Нарезать и подавать к столу горячей.

Фаршированная телячья грудинка

2 ч

4 порции

750 г телячьей грудинки, 2 яйца, 100 г белого хлеба, немного молока, 50 г тертого миндаля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, 1 ст. л. муки, черный молотый перец, соль, мускат, сок 1 лимона, жир для жаренья, 1 ст. л. коньяка, 1 лимон, листья зеленого салата, панировочные сухари

1. Грудинку обмыть, посолить и нижнюю, более широкую часть осторожно срезать с костей так, чтобы получился карман.
2. Половину количества масла взбить с яйцами, добавить размоченный в молоке белый хлеб, тертый миндаль и мелко нарубленную зелень петрушки. Приправить солью, перцем, мускатным орехом и соком лимона.
3. При желании массу можно сделать более густой, добавив панировочные сухари, или, наоборот, если нужно, разбавить молоком. Полученной массой наполнить карман, но не заполнять его слишком плотно. Грудинку зашить.
4. Включить мультиварку в режим ВЫПЕЧКА, обжаривать мясо в масле со всех сторон по 3–4 мин. Далее готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1,5 ч.
5. Затем удалить нитки, а жаркому дать некоторое время постоять. Затем разрезать готовое мясо на ломтики и выложить на подогретое блюдо. Украсить крупными дольками лимона и листьями зеленого салата.
6. В соус, оставшийся от жаренья, всыпать немного муки, влить 1 ст. л. коньяка, прибавить ложечку сливочного масла, немного сливок, приправить по вкусу солью и перцем.
7. На гарнир подать тушенные в сливочном масле овощи.

Тушеное мясо с картофелем

2 ч 10 мин

3 порции

500 г свинины, 2 моркови, 2 луковицы, несколько мелких клубней картофеля, растительное масло, соль, черный молотый перец, специи

1. Нарезанный лук и натертую морковь обжаривать в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин. Через 15 мин от начала готовки добавить нарезанное мясо, обжаривать его до конца режима.
2. В конце положить картофель, посолить, поперчить, влить немного воды. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

Запеченное мясо с картофелем

2 ч 10 мин

3 порции

600 г мяса, 2 средних клубня картофеля, 1 луковица,

1 помидор, 2 зубчика чеснока, тертый сыр, майонез, соль, специи

1. Мясо нарезать на кусочки и хорошенько отбить, посолить, поперчить, добавить специи (по вкусу).

2. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин (обжаривать по 20 мин на каждой стороне).

3. На мясо положить слоями нарезанный кольцами лук, тонко нарезанные помидор и чеснок.

4. Слегка посолить, поперчить, сверху положить нарезанный кружками картофель, добавить специи, на самый верх – смесь из майонеза и тертого сыра.

5. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

Котлеты на пару с овощами

25 мин

4 порции

250 г говядины, 250 г свинины, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 40 г белого хлеба, ½ стакана молока, 1 яйцо, 2 моркови, 150 г брокколи, 150 г цветной капусты, 1 л овощного бульона, соль, черный молотый перец

1. Пропустить мясо через мясорубку. Мелко нарубить лук, чеснок пропустить через пресс. С белого хлеба срезать корки, размочить мякиш в молоке.

2. В мясной фарш добавить яйцо, размоченный и отжатый хлеб, лук, чеснок, а также соль и черный молотый перец по вкусу.

3. Сформовать плоские котлеты и выложить их в корзину мультиварки для приготовления на пару.

4. Морковь нарезать произвольно, брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия.

5. В чашу мультиварки налить овощной бульон, посолить его по вкусу.

6. Установить корзину для варки на пару с котлетами, готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ в течение 25 мин.

7. Через 10 мин после начала варки положить в бульон морковь, а еще через 6–7 мин – соцветия брокколи и цветной капусты.

8. По окончании варки извлечь корзину с котлетами, овощи достать из бульона (бульон можно использовать для приготовления других блюд, например супа).

9. Подать котлеты с овощами.

Котлеты паровые

35 мин

4 порции

1 кг фарша, 1 луковица, 2 яйца, вымоченный в молоке белый хлеб, панировочные сухари, соль, специи

1. Смешать котлетный фарш (мясо, лук, хлеб, яйца), сформовать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях.
2. Положить котлетки в корзинку для варки на пару.
3. Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ в течение 35 минут.

Ёжики

2 ч

6 порций

700 г мясного фарша, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, ½ стакана риса, 2 ст. л. томатной пасты, соль, черный молотый перец, лавровый лист

1. Перемешать мясной фарш, мелко нарезанный лук, натертую морковь, яйцо, сырой рис. Посолить, поперчить и вымесить.
2. Сформовать мясные шарики, сложить их в чашу мультиварки. Смешать томатную пасту с водой, посолить, залить шарики, добавить лавровый лист. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 часов.

Голубцы ленивые

1,5 ч

6 порций

800 г белокочанной капусты, 400 г говядины, 2 большие луковицы, 1 стакана риса, 2½ стакана воды, соль, черный молотый перец, сметана

1. Нашинковать капусту, прокрутить мясо через мясорубку, добавить нарезанный обжаренный лук. Все сложить в чашу мультиварки, добавить рис, воду, соль и перец, хорошенько перемешать.
2. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.
3. Подавать со сметаной.

Тефтели в сливочно-сырном соусе

1 ч 10 мин

8 порций

500 г говяжьего фарша, 500 г свиного фарша, белый хлеб, вымоченный в молоке, 1 средняя луковица, 2 яйца, соль, 200 мл сливок, 1 пачка плавленого сыра, сливочное масло

1. Свиной и говяжий фарш перемешать, добавить хлеб, мелко нарубленные лук и яйца, посолить и хорошенько вымесить.

2. Из фарша слепить тефтельки, обжаривать их на сливочном масле в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин.

3. Перевернуть, залить их сливками на $\frac{2}{3}$, положить кусочки плавленого сыра.

4. Затем готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч.

Антрекот по-варшавски

1 ч

1 порция

170 г свинины, $\frac{1}{2}$ яйца, 30 г пшеничного хлеба, 10 г муки, 10 г топленого масла, 3 г зелени, 230 г консервированного зеленого горошка, 10 г сливочного масла, соль, черный молотый перец

1. Свиную корейку без косточки посолить, поперчить, запанировать в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в белой панировке (хлеб нарезать мелкими кубиками). Обжарить в большом количестве жира до полуготовности.

2. Затем переложить мясо в мультиварку, подлить немного воды и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

3. Подавать с зеленым горошком или другим овощным гарниром, политым маслом.

Фаршированный перец в томатном соусе

2,5 ч

6–7 порций

6–7 сладких перцев, 500 г мясного фарша, 1 луковица, 1 небольшая морковь, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 500 мл томатного сока, 1 стакан воды, зелень, соль

1. Отварить рис, натереть на терке лук, смешать все с фаршем, посолить.

2. Нафаршировать этой смесью перцы, положить их в чашу мультиварки, залить томатным соком, добавить воду. Посолить, добавить морковь, нарезанную соломкой, посыпать рубленой зеленью.

3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч, затем можно еще какое-то время потомить в режиме подогрева.

Свинина с шампиньонами

2 ч

4 порции

700 г свинины, 300 г целых маленьких шампиньонов, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 ч. л. томатной пасты или кетчупа, 2 ст. л. муки, соль

1. Мясо нарезать крупными кубиками, лук измельчить. Положить мясо и лук в чашу мультиварки и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч.

2. Минут через 20 посолить, добавить грибы, перемешать.

3. Через 1 ч от начала приготовления залить соусом из сметаны, муки и томатной пасты.

Свинина под шубой

3 ч

4 порции

700 г свинины, 4 луковицы, 2 небольшие моркови, 7–8 клубней картофеля, тертый сыр, зелень, 2 ст. л. меда, 30 г корня имбиря, майонез, соль, острая приправа

1. Свинину нарезать кусками (как на отбивные), посолить и выложить на дно чаши мультиварки. На мясо положить слой репчатого лука, нарезанного кольцами, тонкий слой моркови, немного тертого сыра, майонез. Дальше – слой картошки, нарезанной кружочками (картошку посолить).

2. Снова слой лука, моркови, тертого сыра и майонеза. Сверху посыпать зеленью.

3. Развести мед в теплой воде, добавить острую приправу и немного соли, натереть имбирь. Хорошо размешать и залить этим соусом все слои.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 3 ч. Если соуса

слишком много, готовить свинину в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин.

Гуляш из свинины с овощами

1,5 ч

4 порции

500 г свинины, 2 сладких перца (красного и желтого), 2 помидора, 2 луковицы, растительное масло, 2–3 лавровых листа, 70 мл воды, соль, черный молотый перец

1. Свинину нарезать небольшими кубиками размером примерно 2×2 см. Так же нарезать очищенный сладкий перец и помидоры.

2. Лук порубить и обжарить на сковороде с растительным маслом до светло-золотистого оттенка. Выложить вместе с маслом в чашу мультиварки.

3. Положить в чашу мясо, сладкий перец и помидоры, а также лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу. Влить воду.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

Свинина под соусом

1 ч 15 мин

8–10 порций

1 кг свинины, 70 мл мадеры, 70 мл уксуса, соль, перец горошком, 1 лавровый лист, 50 г сливочного масла, растительное масло, 200 мл воды

Для соуса: 1 стакан чернослива, мякоть 3–4 ломтиков пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы, 70 мл молока, 1 ст. л. сахара

1. Мясо разрезать на 8–10 кусков, отбить деревянным молотком, посолить.

2. Влить в чашу мультиварки немного растительного масла.

3. Включить режим ВЫПЕЧКА 15 мин и слегка обжарить мясо.

4. Затем добавить 200 мл кипятка, мадеру, уксус, перец, лавровый лист, закрыть крышку и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч.

5. Тем временем приготовить соус. Для этого разварить до мягкости чернослив, освободить его от косточек и протереть через сито. Размочить в молоке хлеб и смешать его с

черносливом. Добавить молотую корицу и сахарный песок.

6. Когда свинина будет готова, соком, в котором она тушилась (300–400 мл), разбавить соус и все довести до кипения.

7. Куски свинины выложить на блюдо, залить соусом, подать с любым овощным гарниром.

Свинина с зеленой фасолью в соусе

2 ч 10 мин

4 порции

500 г свинины, 2 ст. л. оливкового масла, 300 г зеленой фасоли, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, соль, черный молотый перец

1. Кусок свинины посолить и поперчить, положить в чашу мультиварки с оливковым маслом и обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА со всех сторон по 4 мин.

2. Затем включить режим ТУШЕНИЕ и готовить 1,5 ч.

3. Готовую свинину нарезать ломтиками и вернуть в чашу мультиварки.

4. Положить туда же нарезанную фасоль, добавить сметану и томатную пасту, досолить по вкусу, перемешать.

5. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ еще 30 минут.

Баранина с соусом карри

3 ч

5 порций

1 кг баранины, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стакан томатного сока (можно развести томатную пасту), 1 ст. л. порошка карри, растительное масло, соль, черный молотый перец

1. На дно чаши мультиварки налить немного растительного масла, положить мясо, готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин.

2. Затем мясо перевернуть, добавить мелко нарезанный лук и морковь, нарезанную ромбиками, и готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин, посолить.

3. Добавить к томатному соку порошок карри и перец, залить этой смесью мясо и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2–2,5 ч.

Баранина, тушенная с вином и айвой

2 ч 10 мин

4 порции

500 г баранины, 400 г айвы, 250 мл белого сухого вина, 50 г курдючного сала, 2 луковицы, зелень (кинза, петрушка), соль

1. Мясо нарезать мелкими кусочками, обжаривать в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин.

2. Тем временем очистить айву, удалить сердцевину и нарезать на дольки. Лук и сало пропустить через мясорубку.

3. Добавить все к мясу, залить вином, посолить и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1,5 ч.

4. Подавать блюдо, посыпав кинзой или петрушкой.

Блюда из птицы

Жаркое под шубой

40 мин

4 порции

500 г куриного фарша, 2 яблока, 150 г мягкого сыра, 1 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец

1. Фарш выложить в чашу мультиварки, ровно распределить по дну, посолить и поперчить.

2. Сверху выложить натертые на крупной терке яблоки. Далее разложить ломтики сыра и смазать все майонезом. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40 минут.

Куриные рулетики в беконе

20 мин

4 порции

2 филе куриной грудки, 1 ст. л. сметаны, ½ ст. л. майонеза, 1 ч. л. смеси прованских трав, 70 г твердого сыра, 4 ломтика бекона, соль, черный молотый перец

1. Каждое филе куриной грудки разрезать с помощью острого ножа вдоль на две части.

2. Выложить разрезом вверх, накрыть пищевой пленкой и отбить. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать сметану с майонезом и прованскими травами. Смазать приготовленной смесью филе с отбитой стороны.

3. Сыр разрезать на 4 удлиненных брусочка, положить на филе со смазанной стороны и свернуть рулетиком, по возможности подвернув края внутрь, чтобы сыр не вытек при приготовлении.

4. Обернуть каждый рулетик ломтиком бекона. Выложить в чашу мультиварки и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин.

5. Затем перевернуть каждый рулетик и готовить еще в течение 10 мин.

Сациви

8 порций

1 курица, 2 средние луковицы, 2 пучка кинзы, 300 г грецких орехов, ½ стакана воды, соль

1. Очищенные орехи пропустить через мясорубку, кинзу и лук мелко нарезать.

2. Курицу нарезать на порционные кусочки, посолить (не сильно). В чашу мультиварки положить слоями: курицу – лук – орехи – кинзу – курицу – лук – орехи – кинзу.

3. Залить все водой и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч.

4. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Куриные котлеты с помидорами

30 мин

4 порции

1 кг куриных грудок, 1 яйцо, 3 помидора, тертый сыр, зелень, сливочное масло, панировочные сухари, соль, черный молотый перец

1. Сделать фарш из куриных грудок и яйца, добавить соль и перец по вкусу.

2. Из фарша сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, на каждую котлетку положить кружок помидора, посыпать сыром и зеленью.

3. Чашу мультиварки смазать маслом, плотно уложить котлеты и готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 30 мин.

Куриные котлеты

10 мин

8 порций

1 кг куриного фарша, 4 яйца, несколько ломтиков белого хлеба, 300 г тертого сыра, мука, соль, черный молотый перец

1. В фарш вбить яйца, положить предварительно замоченный в воде белый хлеб, сыр, соль и перец. Все хорошо перемешать.

2. Сформовать котлетки, обвалять их в муке и жарить по 5 мин с каждой стороны в режиме ВЫПЕЧКА с закрытой крышкой.

Бедрышки куриные в соусе карри с ананасом

1 ч

5 порций

5 куриных бедрышек, 2 ст. л. соуса карри с ананасом, 150 мл сливок, 500 г смеси замороженной моркови и цветной капусты, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. соли, 1 корень имбиря

1. Куриные бедрышки положить в пакет, добавить соус, соль, все перемешать.

2. Затем выложить бедрышки в чашу мультиварки, включить режим ВЫПЕЧКА 1 ч.

3. Через 15 мин после начала жарки перевернуть.

4. Через 30 мин после начала жарки еще раз перевернуть и добавить нарезанный соломкой корень имбиря. Через 45 мин добавить сливки и изюм.

5. За 10 мин до окончания приготовления в корзину для варки на пару положить замороженные овощи.

6. Выложить готовые бедрышки и гарнировать овощами.

Чахохбили из курицы

2 ч

8 порций

1 курица, 4–5 средних клубней картофеля, 4 помидора, 3 крупных зубчика чеснока, зелень (сельдерей, укроп, петрушка, много кинзы), соль, черный молотый перец, специи

1. Курицу разделить на порционные кусочки. Пожарить ее без масла в режиме ВЫПЕЧКА в течение 30–40 мин, в середине режима курицу перевернуть.

2. Добавить нарезанные четвертинками картофель и помидоры, посолить, добавить специи по вкусу. Затем готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

3. За полчаса до окончания тушения добавить рубленую зелень, а за 15 мин до окончания тушения – измельченный чеснок.

Куриное филе с грецкими орехами и сыром

20–25 мин

4 порции

4 филе куриной грудки без кожи и костей, ½ стакана грецких орехов, прокаленных на сухой сковородке, 100 г полутвердого сыра, 1 пучок зеленого лука, соль, специи

1. Куриное филе разрезать пополам вдоль, не прорезая до конца, развернуть. Посолить, приправить специями.
2. Сыр нарезать мелкими кубиками, лук мелко нашинковать, грецкие орехи порубить (не очень мелко).
3. Отрезать 4 куса пищевой пленки примерно 30–40 см длиной.
4. На кусок пленки уложить подготовленное филе.
5. Сверху выложить начинку из грецких орехов, сыра и лука.
6. При помощи пленки сформовать рулет, завязать нитками, уложить в корзинку для варки на пару. В чашу мультиварки налить воду.
7. Включить режим ВАРКА НА ПАРУ на 20–25 мин.
8. Подавать с овощами.

Куриные грудки, фаршированные помидорами и сыром

20–25 мин

4 порции

4 куриные грудки без кожи и костей, 100 г мелких помидоров черри, 100 г сыра, 1 пучок базилика, соль, черный молотый перец

1. Куриные грудки разрезать острым ножом вдоль всей поверхности, не прорезая до конца. Раскрыть и расправить в широкий пласт.
2. Посолить, посыпать перцем. Помидоры разрезать пополам или на четыре части, сыр нарезать кубиками, базилик порубить.
3. На каждое подготовленное филе уложить помидоры, сыр и базилик.
4. Отрезать 4 куса пищевой пленки, длиной примерно 30 см. Свернуть филе при помощи пленки в плотный рулет. Кончики завязать нитками. Если пленка широкая, удобнее связать кончики между собой, тогда рулет получится слегка выгнутый.
5. Уложить готовые заготовки в корзинку для варки на пару, налить воду в чашу мультиварки до нижней метки.
6. Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 20–25 мин. Подать с

томатами и соусом.

Куриная грудка, жаренная с картошкой и луком

1 ч

4 порции

600 г филе куриной грудки без кожи, 1 луковица, 5 клубней картофеля, майонез, зеленый лук, растительное масло, специи, соль, перец

1. Филе грудки разрезать сначала вдоль, затем на кубики.
2. В чашу мультиварки налить немного растительного масла и положить нарезанную грудку. Измельчить луковицу, нарезать крупными кубиками картошку, добавить все к курице и перемешать. Включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч, периодически помешивая.
3. Через 30 мин после начала готовки добавить соль, перец, специи, майонез и перемешать.
4. Подавать блюдо с нарезанным зеленым луком.

Куриные грудки с грибами

1–1,5 ч

4 порции

4 куриные грудки, 2 моркови, 1 луковица, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 300 г шампиньонов, ½ стакана воды, соль, перец, зелень по вкусу, маргарин или растительное масло, специи

1. В режиме ВЫПЕЧКА 20 мин обжарить на масле или маргарине лук, морковь и грибы. Посолить, поперчить. Сверху положить нарезанные на кусочки куриные грудки.
2. Смешать сметану, томатную пасту и воду, добавить соль, специи и зелень. Полить этой смесью куриные грудки.
3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1–1,5 ч.

Куриные грудки с перепелиными яйцами

25 мин

4 порции

4 филе куриной грудки без кожи, 12 вареных перепелиных яиц, 1 мясистый помидор, 3 зубчика чеснока,

1 луковица, черный молотый перец, орегано, оливковое масло

1. Куриные грудки разрезать вдоль пополам, не прорезая до конца, и развернуть.

2. Для приготовления томатного соуса мелко нарезанный лук и чеснок обжарить в оливковом масле, добавить помидор, очищенный от кожи и семян. Потушить. Посолить и поперчить. Выпарить лишнюю влагу.

3. На кусок пищевой термостойкой пленки или бумаги для выпечки выложить филе, смазать соусом, посыпать сушеным орегано или смесью итальянских трав, посолить, положить 3 очищенных от скорлупы перепелиных яйца.

4. Можно посыпать сыром, тертым на терке или нарезанным кубиками.

5. Завернуть рулет так, чтобы края куриного филе обязательно соприкасались.

4. Концы пленки скрутить и закрепить ниткой.

5. Положить рулеты в корзину для варки на пару. В чашу мультиварки налить воду.

6. Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 25 мин.

Цыпленок по-охотничьи

2 ч 15 мин

2 порции

1 цыпленок, 1 луковица, ½ стакана сушеных грибов, 2 сосиски, 2 помидора, соль, черный молотый перец, лавровый лист

1. Нарезать курицу, лук, предварительно замоченные сушеные грибы, сосиски, помидоры (лучше снять с них кожицу).

2. Добавить по вкусу соль, перец, лавровый лист.

3. Сложить все в чашу мультиварки, перемешать.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 часов.

Жареная копченая курица

1 ч

8 порций

1 небольшая курица, специи, жидкий дым, соль

1. Разрезать курицу по грудке или по спинке, распластать,

обмазать солью и жидким дымом. Положить в чашу мультиварки кожей вниз.

2. Включить режим ВЫПЕЧКА 1 ч.

3. Через 30 мин после начала готовки перевернуть.

Куриные крылышки

30 мин

3 порции

500 г куриных крылышек, 150 г майонеза, 1 луковица, сливочное масло, черный молотый перец

1. Крылышки замариновать в майонезе с измельченным луком и перцем.

2. В чашу мультиварки положить масло и куриные крылышки.

3. Включить режим ВЫПЕЧКА на 30 мин.

4. Через 15 мин после начала приготовления крылышки перевернуть.

Куриные крылышки с овощами

30 мин

4 порции

500 г куриных крылышек, 300 г картофеля, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль

1. Очищенный картофель, перец, помидор и лук нарезать крупными кубиками. Чеснок измельчить.

2. В большую миску положить крылышки, овощи, соль, перец и все перемешать.

3. В чашу мультиварки влить масло, выложить содержимое миски и влить 100 мл воды.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут.

Куриное филе в сырно-томатном соусе

1 ч 20 мин

2 порции

2 филе куриных грудок, 2 луковицы, 200 г плавленого сыра, 100 г кетчупа, растительное масло, 2 ст. л.

сушеного базилика, соль, черный молотый перец

1. Мелко нарезать лук, включить режим ВЫПЕЧКА 20 мин. В чашу мультиварки налить масло, положить лук и закрыть крышку.

2. Нарезать филе кусочками, добавить к луку и перемешать. После сигнала в чашу добавить кетчуп, сыр, базилик, соль, перец и перемешать. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

Куриное филе в сметанном соусе

1 ч 20 мин

3 порции

*3 большие луковицы, 3 куриные грудки без кожи,
200 мл сметаны, соль, специи для курицы*

1. Нарезать лук, включить режим ВЫПЕЧКА 20 мин. Лук положить в чашу мультиварки и закрыть крышку.

2. Нарезать грудки и выложить к луку, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку.

3. После сигнала влить кипяток, примерно на 5 см выше уровня кусочков курицы, добавить сметану, перемешать и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

Жаркое из индейки

65 мин

5 порций

*800 г филе индейки, 3 луковицы, 3 кислых яблока,
150 мл соевого соуса, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л.
растительного масла, 1 ст. л. сахара, 4 лавровых листа,
черный молотый перец по вкусу*

1. Мясо нарезать на кусочки толщиной 1 см, добавить лук, нарезанный полукольцами, мелко нарезанный чеснок, лавровый лист.

2. Заправить соевым соусом, растительным маслом, сахаром и перцем. Отставить на 10 мин для маринования.

3. Яблоки, очищенные от семян, разрезать на 8 долек.

4. Мясо выложить в чашу мультиварки, сверху равномерно разложить яблоки.

5. Включить режим ВЫПЕЧКА 65 мин. Через 30 мин с начала готовки перемешать.

6. Выложить жаркое на блюдо и подать к столу.

Филе индейки с рисом и чечевицей

1 ч 20 мин

3 порции

300 г филе индейки, 1 луковица, 100 г тертой замороженной моркови, 100 г замороженной брокколи, 150 г риса, 100 г зеленой чечевицы, хмели-сунели, 1 ст. л. растительного масла, соль, 2 стакана воды

1. В чашу мультиварки налить растительное масло, положить нарезанную луковицу и филе индейки, нарезанное кубиками, и закрыть крышку.

2. Включить режим ВЫПЕЧКА 20 мин.

3. Затем перемешать, добавить морковь, брокколи, рис, чечевицу, хмели-сунели и соль.

4. Влить 2 стакана воды и готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

Крылышки в пиве

1 ч

8 порции

1,3 кг куриных крылышек, 250 мл темного пива, специи для курицы, карри, соль

1. Крылышки обсыпать солью и специями для курицы, добавить карри. Оставить на 40 мин.

2. Сложить крылышки в чашу мультиварки, влить пиво. Включить режим ВЫПЕЧКА 1 ч.

Индейка под сметанно-горчичным соусом

50 мин

3 порции

350–400 г филе индейки, ½ банки кукурузы, ½ стручка красного сладкого перца, 200 г сметаны, 1 ст. л. горчицы, оливковое масло, майоран, порошок карри, сушеная петрушка, соль, черный молотый перец

1. В чашу мультиварки влить оливковое масло.

2. Индейку нарезать на кубики примерно 2×2 см и выложить в мультиварку.

3. Жарить в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин. Посолить, поперчить, добавить небольшую щепотку майорана.

4. В посуде смешать сметану, горчицу, порошок карри и слегка посолить.

5. Перец нарезать мелкими кубиками и добавить вместе с кукурузой к индейке.

6. Залить соусом, посыпать зеленью и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 30 мин.

7. Подавать на стол с жареным картофелем.

Жареные медальоны из индейки

40 мин

2 порции

2 филе индейки, специи, растительное масло, соль

1. Филе нарезать поперек ломтиками в 1 см. Мясо посолить и посыпать специями.

2. В чашу мультиварки влить масло, выложить медальоны и жарить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин.

3. Через 20 мин после начала приготовления перевернуть медальоны.

Индейка с клюквой и сыром

1,5 ч

4 порции

500 г филе индейки, 100 г клюквы, 150 г сыра, соль, сахар

1. Филе индейки слегка посолить, положить на дно чаши мультиварки. Клюкву перетереть в блендере, посыпать сахаром, перемешать с тертым сыром.

2. Выложить эту смесь сверху индейки и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1,5 ч.

Грудка индейки с сыром

20 мин

2 порции

2 грудки индейки, 150 г сыра, сухарики из белого хлеба, сливочное масло

1. Грудки индейки хорошо отбить до толщины 3 мм, положить сыр, кусочек сливочного масла.

2. Сформовать котлеты и обвалить их в сухарях.

3. Выложить в чашу мультиварки и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин. Затем перевернуть и готовить еще 10 мин.

Рулеты из индейки с овощами

2 ч

4 порции

500 г филе индейки, 150 г спаржи, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, сметана, соевый соус, черный молотый перец, соль

1. Филе индейки нарезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить.

2. На каждый кусок положить спаржу, морковь, нарезанную соломкой, и полукольца лука.

3. Свернуть рулетиком, заковать зубочисткой, уложить в чашу мультиварки, залить сметаной с чесноком и соевым соусом.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Семга с имбирным рисом

1 ч 40 мин

3 порции

2 луковицы, 2 моркови, 400 г филе семги, 250 г риса, ½ лимона, куркума, свежий имбирь, красный молотый перец, 3 зубчика чеснока, оливковое масло, 250 мл воды

1. Нарезать лук кольцами. Включить режим ВЫПЕЧКА 40 мин.

2. В чашу влить оливковое масло, всыпать лук и закрыть крышку.

3. Натереть морковь, нарезать чеснок поперек зубчиков на тонкие дольки, добавить к луку и перемешать.

4. Филе выложить на овощи, сверху положить кусочки лимона, тертый имбирь. Посыпать солью, куркумой и красным молотым перцем.

5. После сигнала добавить рис и 250 мл кипятка, перемешать.

6. Включить режим ПЛОВ. Готовое кушанье выложить на блюдо и подать к столу.

Семга паровая

10 мин

3 порции

3 стейка семги, 1 лимон, укроп, соль, черный молотый перец

1. В корзинку для варки на пару положить стейки семги, посолить, поперчить, добавить ломтики лимона и веточки укропа.

2. В чашу мультиварки налить воду до нижней отметки и готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ в течение 10 мин.

Семга в томатном соусе

1 ч 40 мин

4 порции

600 г филе семги, 200 г томатного соуса, 2 дольки

лимона, 2 ст. л. растительного масла, укроп, вода

1. В чашу мультиварки налить масло и выложить филе. Жарить в режиме ВЫПЕЧКА 40 мин. Через 20 мин после начала перевернуть рыбу.

2. Затем налить в чашу 80 мл воды, добавить томатный соус.

3. На рыбу положить кружочки лимона и немного надавить на них.

4. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч. После сигнала аккуратно выложить рыбу и посыпать измельченной зеленью.

Горбуша в молоке

1 ч 50 мин

4 порции

*1 горбуша, 1 луковица, 1 морковь, ½ стакана молока,
½ стакана жирных сливок, мука, соль, специи*

1. Горбушу почистить, нарезать порционными кусками, обвалять в муке и обжаривать в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА 30 мин.

2. Рыбу вынуть и обжаривать в мультиварке мелко нарезанные морковь и лук в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин.

3. Поверх овощей выложить рыбу, залить смесью молока и сливок так, чтобы рыба была покрыта целиком.

4. Посолить, добавить специи и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

Тушеный лосось

10 мин

3 порции

*3 стейка лосося (или форели), соль, черный молотый
перец, вода*

1. Стейки посолить, поперчить, выложить в чашу мультиварки, залить кипятком на треть.

2. Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ в течение 10 мин.

Форель в сливках

30 мин

3 порции

3 стейка форели, шампиньоны, сливки, соль, черный молотый перец

1. Стейки форели посолить, поперчить, положить в чашу мультиварки. На свободные участки дна положить целые шампиньоны, залить нежирными сливками на полвысоты кусков форели.

2. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 30 мин.

Форель с картофелем

1 ч 40 мин

2 порции

2 стейка форели, 1 лимон, 300 г картофеля, соль, черный молотый перец

1. Форель посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, положить в чашу мультиварки и готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин (без масла). Через 20 мин рыбу перевернуть.

2. Готовую рыбу выложить на тарелку, а в мультиварке приготовить картофель в режиме ПЛОВ до сигнала.

Рыбные фрикадельки

1 ч 20 мин

2 порции

400 г рыбного фарша, 400 г замороженных овощей (смесь по вкусу), 200 мл сливок, 2 ст. л. растительного масла, соль, лимонный сок

1. Замороженные овощи посолить и обжаривать в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин, время от времени помешивая, до полной разморозки.

2. В это время из рыбного фарша слепить фрикадельки, положить их поверх овощей, залить все сливками и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 30–40 мин. В конце приготовления аккуратно перевернуть фрикадельки и потомить их еще 20 мин в режиме подогрева.

3. Подавать рыбные фрикадельки, сбрызнув лимонным соком.

Треска по-польски

30 мин

4 порции

600 г филе трески (или судака), 1 луковица, 1 морковь, 4 яйца, 3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, 120 г сливочного масла, 4–5 веточек петрушки, ¼ лимона, соль, вода

1. Филе трески разрезать на порционные куски. Лук и морковь очистить, крупно нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить.

2. Поместить в чашу мультиварки морковь, лук, лавровый лист, перец горошком, залить водой и посолить.

3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 15 мин.

4. Положить в приготовленный бульон куски трески и готовить в том же режиме 15 мин. Отварную рыбу переложить в миску. Отлить часть бульона для соуса, остальное не пригодится.

5. Приготовить соус. Растопить в ковшике сливочное масло, добавить мелко нарубленные яйца, мелко нарезанные листочки петрушки и соль по вкусу.

6. Влить 3–4 ст. л. рыбного бульона, выжать из лимона сок, перемешать.

7. При подаче полить рыбу горячим яичным соусом.

Рыба на пару с рисом

30 мин

3 порции

300 г филе морской рыбы, 1 помидор, ½ луковицы, 50 г твердого сыра, 50 г сметаны, 50 г майонеза, 1 стакан воды, ½ стакана риса, соль, черный молотый перец

1. Филе морской рыбы типа горбуши или трески нарезать на порционные куски. Помидор нарезать тонкими ломтиками, лук – полукольцами. Сыр натереть.

2. Уложить рыбу в корзину для варки на пару, сверху выложить по ломтику помидора и лук. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать сметану и майонез, покрыть этим соусом каждый кусочек рыбы. Сверху посыпать натертым сыром.

3. Влить в чашу мультиварки воду, подсолить, положить рис и готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 30 мин. Через 15 мин после начала варки поместить в мультиварку корзину с рыбой и продолжать готовить все вместе.

4. Аккуратно с помощью лопатки переложить рыбу на тарелки и дополнить отварным рисом.

Карп, фаршированный зеленью и луком

40 мин

4 порции

1 карп, 2 ст. л. майонеза, оливковое масло, 1 средняя луковица, зеленый лук, 3 веточки петрушки, 2 веточки укропа, лимонный сок, соль

1. Карпа очистить от чешуи и выпотрошить. Натереть солью, смазать майонезом и сбрызнуть соком лимона.

2. В брюшко рыбы положить зелень и мелко нарезанный лук (зелень можно рубленую, а можно и веточками).

3. Чашу мультиварки смазать оливковым маслом и выложить рыбу, разрезанную пополам.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40 мин. Через 20 мин рыбу аккуратно перевернуть.

Морская рыба с овощами и сметаной

40 мин

3 порции

1 луковица, 2 моркови, 300 г филе морской рыбы, 150 г сладкого перца разных цветов, ½ ч. л. приправы для рыбы, 3 ст. л. растительного масла, 150 г сметаны, 30 г маслин без косточек, соль

1. На дно чаши мультиварки налить растительное масло, выложить нарезанный тонкими полукольцами лук и натертую на крупной терке морковь.

2. Поверх моркови уложить разрезанное на небольшие ломтики рыбное филе.

3. Сверху посыпать оставшейся тертой морковью и нарезанным тонкими полосками сладким перцем.

4. Присыпать овощи с рыбой приправой, посолить по вкусу, залить сметаной.

5. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40 мин.

6. За 5 мин до готовности всыпать маслины. Перемешать и подавать к столу.

Запеканка с рыбой и картофелем

1,5 ч

4 порции

500 г филе тилапии, 5 средних клубней картофеля, 100 мл оливкового масла, 50 г сыра, 1 небольшой пучок укропа, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец

1. Мелко нарезать чеснок, укроп, влить 75 мл оливкового масла и перемешать. Картофель нарезать круглыми дольками.

2. В чашу мультиварки налить оставшееся масло и четверть порции масла с укропом и чесноком. Выложить в него слой картошки.

3. Посолить, поперчить, полить еще одной четвертью порции масла с зеленью, посыпать тертым сыром. Затем выложить слой рыбы, посолить, поперчить и снова полить маслом с зеленью.

4. На рыбу положить оставшийся картофель, посолить, поперчить, полить оставшимся маслом, посыпать тертым сыром.

5. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1,5 ч.

Гуляш из щуки

1 ч 10 мин

6 порций

1 кг щучьего филе, 200 мл растительного масла, 150 г мелкорубленной зелени петрушки, укропа, кинзы, базилика, 3 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лимон, 2 сладких перца, соль, черный молотый перец

1. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, слегка посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком, выжатым из половины лимона.

2. Нарезанный кольцами лук, перец и оставшийся лимон смешать с половиной зелени и обжаривать в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин, иногда помешивая. Затем добавить томатную пасту, рыбное филе, все перемешать и поставить в режим ТУШЕНИЕ на 1 ч.

Запеканка из сельди с картофелем

1 ч 10 мин

6 порций

2 соленые сельди, 1 стакан молока, 4 луковицы, 30 г сливочного масла, 8 клубней картофеля, 2 яйца, 20 г укропа, 4 ст. л. сметаны

1. Сельдь почистить, выпотрошить, удалить голову, филе снять с кости, вымочить в молоке (около 1 ч), затем отжать и мелко нарубить.

2. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого оттенка. Картофель почистить и нарезать соломкой.

3. Чашу мультиварки смазать маслом и уложить в нее слоями картофель и сельдь (верхний и нижний слои – картофельные), каждый слой смазывая взбитым яйцом, равномерно посыпая обжаренным луком и мелко нарезанным укропом.

4. Верхний слой картофеля хорошо смазать яйцом и залить сметаной.

5. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

6. Если запеканка в центре не готова, аккуратно перевернуть ее и выпекать еще 10–15 мин.

Рыба под маринадом

30 мин

4 порции

600 г филе белой рыбы (судак или треска), 3 большие луковицы, 3 моркови, 1 стакан кетчупа (томатной пасты или измельченных томатов), соль, черный перец горошком, лавровый лист

1. Морковь и лук нарезать, смешать с кетчупом, посолить, разделить массу поровну.

2. На дно чаши мультиварки положить лавровый лист, перец горошком, выложить половину смеси, на нее – рыбу, закрыть все другой половиной смеси.

3. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 30 мин.

Рыба с сыром под маринадом

40 мин

3 порции

500 г филе белой рыбы, 2 луковицы, 1 средняя морковь, 1 лимон, растительное масло, 50–60 г сыра, соль, черный молотый перец

1. Лук и морковь натереть и обжаривать в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин. На дно чаши налить 1 ст. л. подсолнечного масла, положить кусочки рыбы, посолить,

поперчить, полить лимонным соком, посыпать тертым сыром.

2. Сверху положить зажаренные лук и морковь, готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин.

Кальмары с овощами

1 ч

2 порции

2 тушки кальмаров, 300 г замороженных овощей, специй, растительное масло, соль, черный молотый перец

1. Кальмары промыть, очистить от пленки и нарезать крупной соломкой. В чашу мультиварки налить масло, положить кальмары, овощи (можно размороженные). Посолить, поперчить, приправить специями.

2. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

Креветки с яблочным чатни

20 мин

2 порции

300 г тигровых креветок, 2 зубчика чеснока, 50 мл оливкового масла, 1 щепотка красного молотого перца, 5–6 звездочек бадьяна, 2 лавровых листа, морская соль

Для чатни: 1 кисло-сладкое яблоко, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. порошка карри, сок и цедра ½ лайма, соль

1. Креветки разморозить, очистить, надрезать по спинке, удалить кишечную вену.

2. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками.

3. Влить в чашу мультиварки оливковое масло, выложить чеснок и обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА в течение 5 мин.

4. Добавить в чашу креветки, посыпать красным перцем и морской солью, положить звездочки бадьяна и лавровый лист, перемешать и готовить в том же режиме 15 мин. Готовые креветки выложить шумовкой на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.

5. Пока готовятся креветки, сделать яблочный чатни. Для этого яблоко очистить от кожуры и семян, сбрызнуть лимонным соком и измельчить с помощью блендера в пюре (или натереть на мелкой терке). Добавить карри, сок и цедру лайма и немного соли, перемешать.

Блюда из овощей и грибов

«Ленивая картошка»

1 ч

2 порции

10 клубней картофеля, 2 луковицы, растительное масло (лучше нерафинированное), соль

1. Картофель нарезать кружками или брусочками, перемешать с мелко нарезанным луком и маслом, посолить. (Воду не добавлять!)

2. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

Тушеная картошка с шампиньонами

2 ч

2 порции

5 клубней картофеля, 1 стебель лука-порея, 200 г шампиньонов, зелень, соль

1. Нарезанный картофель, лук-порей, шампиньоны и зелень положить в чашу мультиварки, посолить.

2. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч.

3. При желании можно добавить нарезанное мясо.

Картофель в сметанном соусе

1 ч

2 порции

500 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1 щепотка тертого мускатного ореха, 100 мл воды, 250 г сметаны, 3–4 веточки укропа, соль, черный молотый перец

1. Картофель очистить и нарезать кружочками. Выложить картофель в смазанную маслом чашу мультиварки, посыпать оставшимся сливочным маслом, нарезанным кубиками, и натертым мускатным орехом.

2. Смешать воду и сметану, посолить и поперчить по вкусу. Залить смесью картофель.

3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч.
4. Укроп нарубить и посыпать им картофель при подаче.

Овощное рагу с томатной пастой

1 ч 15 мин

6 порции

2 сладких перца, 2 луковицы, 2 моркови, 4 помидора, 2 молодых кабачка, 3 ст. л. растительного масла, 3 лавровых листа, 2 ст. л. томатной пасты, соль, черный молотый перец

1. Удалить из стручков перца семена и перегородки, лук и морковь очистить.

2. Нарезать все овощи примерно равными по размеру кубиками.

3. Выложить лук в чашу мультиварки с растительным маслом, готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 5 мин. Затем добавить к луку морковь, перемешать и готовить в том же режиме 7–8 мин.

4. Выключить мультиварку, положить в чашу все овощи, посолить и поперчить, добавить лавровый лист. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

5. Из готового рагу удалить лавровый лист, добавить томатную пасту и перемешать.

6. Подавать к столу рагу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Ньокки из картофеля и тыквы с сырным соусом

25 мин

4 порции

400 г картофеля, 250 г очищенной тыквы, 3 ст. л. тертого пармезана, 2 яичных желтка, 1 щепотка тертого мускатного ореха, 1 стакан муки, соль

Для соуса: 50 г сыра дор блю, ½ стакана 10 %-ных сливок

1. Очищенный картофель и тыкву нарезать одинаковыми крупными кубиками.

2. Положить в корзинку для варки на пару, влить 1½ стакана воды и варить 20 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

3. Из готовых овощей приготовить пюре. Остудить.

4. Тем временем приготовить соус: взбить в блендере сыр дор блю со сливками. Соус получится густым.

5. Тертый пармезан смешать с желтками, солью и мускатным орехом, добавить в овощное пюре, перемешать.

6. Положить муку и вымесить тесто (если оно получается липким, добавить еще немного муки).

7. Присыпав кусочек теста мукой, сформовать из него длинную колбаску толщиной с мизинец. Сделать несколько таких колбасок, нарезать их на кусочки длиной около 2 см.

8. Слегка покатавать их в руках, чтобы придать кончикам аккуратную форму.

9. В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме **ВАРКА НА ПАРУ**.

10. Отваривать ньокки в течение 4–5 мин (до всплытия).

11. Перед подачей на стол выложить ньокки в тарелки, полить соусом.

Овощное рагу со сметаной

1 ч 10 мин

8 порции

3 небольших кабачка, 1 крупная морковь, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, специи

1. Нарезать овощи кубиками, положить их в чашу мультиварки, посолить, добавить специи, перемешать и готовить в режиме **ТУШЕНИЕ** в течение 1 ч. (Воду добавлять не надо!)

2. Через 1 ч добавить сметану, измельченный чеснок, зелень. Еще на 10 мин включить режим **ТУШЕНИЕ**.

Фасоль с луком и карри

1 ч 20 мин

4 порции

350–400 г красной или пестрой фасоли, 1–1½ стакана воды, 4–5 луковиц, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. порошка карри, соль

1. Фасоль замочить в воде на ночь (чтобы вода покрыла фасоль полностью), утром воду слить (не выливать).

2. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в чаше мультиварки на растительном масле в режиме **ВЫПЕЧКА** до

светло-золотистого цвета (около 12 мин).

3. Смешать с карри, посолить, переложить в миску.

4. Выложить в чашу мультиварки с оставшимся от жарки лука маслом половину фасоли, на нее – лук с карри, затем снова фасоль.

5. Посолить по вкусу, залить водой, которая осталась от замачивания фасоли. Готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.

Баклажаны в сметане

30 мин

4 порции

3 баклажана, 2 луковицы, ½ стакана сметаны, ½ стакана воды, соль

1. Нарезанный лук обжаривать в мультиварке в течение 10 мин в режиме ВЫПЕЧКА.

2. Баклажаны нарезать кружками, затем на четвертинки (толщиной примерно 3–5 мм).

3. Положить баклажаны к луку, посолить, добавить сметану и воду и готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 минут.

Баклажаны, фаршированные овощами

40 мин

2 порции

1 баклажан, ½ луковицы, 1 морковь, 100 г сладкого перца разных цветов, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 30 г твердого сыра, соль, черный молотый перец

1. Баклажан разрезать пополам вдоль, вырезать середину, чтобы получились «лодочки». Присыпать половинки баклажанов солью и оставить на 10–15 мин, чтобы вышел горький сок, после чего промыть и обсушить. Извлеченную мякоть мелко нарубить.

2. Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке.

3. Удалить из стручков перца семена и перегородки, нарезать мякоть сначала соломкой, затем – мелкими кубиками.

4. На части растительного масла спассеровать лук, затем добавить к нему морковь, мякоть баклажана и сладкий перец.

5. Обжарить все вместе, в конце посолить и поперчить по вкусу и добавить томатную пасту.

6. Начинить «лодочки» из баклажана приготовленной

овощной массой.

7. Выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 40 мин.

8. За 5 мин до готовности присыпать баклажаны тертым сыром.

Кабачки с сыром и томатами

30 мин

6 порций

*3 небольших кабачка, 300 г помидоров, 1 средняя
луковица, 1 морковь, 100 г сыра, соль, черный молотый
перец, специи*

1. Кабачки разрезать вдоль и поперек на небольшие дольки (толщиной 3–5 мм). Посолить, дать постоять 10 мин, отжать лишний сок.

2. Нарезать лук, морковь и помидоры полукольцами. В чашу мультиварки выложить слоями морковь, лук, кабачки, помидоры. Поперчить, сверху положить тонкие пластинки сыра.

3. Готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.

Баклажаны с сыром паровые

15 мин

2 порции

1 крупный баклажан, 2 помидора, 100 г сыра, соль

1. В корзину для варки на пару положить слоями нарезанные баклажан и помидоры, посолить, сверху посыпать тертым сыром.

2. Налить воду, включить режим ВАРКА НА ПАРУ 15 мин.

Тушеная капуста

2 ч 10 мин

4 порции

*1 небольшой кочан капусты, 1 крупная луковица, 2
средние моркови, 1 помидор, 1 ст. л. растительного
масла, соль*

1. Нарезанный лук и натертую морковь обжаривать на масле в мультиварке в течение 10 мин в режиме ВЫПЕЧКА.

2. Добавить нашинкованную капусту и нарезанный помидор, посолить, перемешать.
3. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 2 ч.

Грибы с картошкой в сметане

2 ч

2 порции

6 клубней картофеля, грибы, ½ стакана сметаны, соль

1. В чашу мультиварки положить нарезанные грибы, посолить и готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1 ч.
2. Добавить нарезанный картофель, сметану, досолить.
3. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

Грибы в сметане

30 мин

2 порции

400 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 г сметаны, растительное масло, соль, перец

1. Свежие шампиньоны нарезать ломтиками, лук – полукольцами.
2. Включить режим ВЫПЕЧКА на 30 мин.
3. В чашу мультиварки влить масло, поджарить грибы. Затем добавить лук и продолжать обжаривать.
4. За 10–15 мин до окончания цикла положить сметану. Посолить, поперчить.
5. Можно подавать с макаронами или гречкой.

Шампиньоны фаршированные

25 мин

2 порции

7 крупных шампиньонов, 3 маленьких стебля лука-порея, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. панцировочных сухарей, растительное масло, соль, свежемолотый перец

1. Шампиньоны вымыть и обсушить. Аккуратно удалить ножки, чтобы не повредить шляпки.

2. Для приготовления начинки лук и ножки грибов мелко нарезать, сыр натереть на средней терке.
3. Включить режим ВЫПЕЧКА 10 мин.
4. Лук обжаривать на растительном масле 5 мин.
5. Затем добавить подготовленные ножки шампиньонов, посолить, поперчить и жарить грибы с луком до сигнала.
6. Выложить грибы с луком в миску, добавить панировочные сухари и перемешать.
7. Когда смесь немного остынет, смешать ее с половиной натертого сыра.
8. Начинку выложить в шляпки грибов (предварительно можно слегка посолить их внутри).
9. Шляпки уложить в чашу мультиварки, сверху посыпать оставшимся сыром.
10. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 15 минут.

Жюльен из шампиньонов

1,5 ч

2 порции

400 г нарезанных замороженных шампиньонов, 500 г сметаны, 80 мл воды, 2 ст. л. муки, сыр, черный молотый перец, сушеная зелень (укроп, петрушка), соль

1. Замороженные шампиньоны выложить в чашу мультиварки и обжаривать 40 мин в режиме ВЫПЕЧКА без парового клапана, чтобы влага быстрее испарилась. За 5 мин до окончания добавить муку, перемешать и оставить дожариваться.
2. После сигнала выложить в мультиварку сметану, влить воду, добавить соль, перец и зелень.
3. Поставить режим ВАРКА НА ПАРУ 10 мин.
4. По окончании варки разложить жюльен по кокотницам. Посыпать тертым сыром.
5. Вымыть чашу мультиварки, застелить дно пленкой для выпекания, поставить кокотницы.
6. Включить режима ВЫПЕЧКА 40 мин.

Грибы в сметанном соусе с цветной капустой

1 ч

3 порции

500 г консервированных шампиньонов, растительное

масло, 450 г замороженной цветной капусты, сметана, немного кетчупа

1. Включить режим ВЫПЕЧКА 40 мин.
2. В чашу мультиварки влить растительное масло, добавить грибы и жарить 15 мин.
3. Затем залить грибы сметаной и кетчупом.
4. Капусту приготовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 20 мин.
5. Грибы выложить на тарелку и гарнировать капустой.

Грибы жареные

40 мин

3 порции

500 г лесных грибов (или шампиньонов, вешенок), 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, соль

1. Грибы и репчатый лук очистить и нарезать.
2. В чашу мультиварки влить немного растительного масла, положить грибы, установить режим ВЫПЕЧКА на 40 мин.
3. Спустя 20 мин положить к грибам лук, перемешать и продолжать готовить в том же режиме.
4. Еще через 10 мин добавить сметану, посолить, перемешать и готовить до сигнала, не закрывая крышку мультиварки и иногда помешивая грибы, чтобы испарилась лишняя жидкость.

Пловы и другие блюда из риса

Плов с фаршированным сладким перцем

1,5 ч

6 порций

*200 г риса, 100 г мяса, 150 г лука (100 г на фарш),
50 г жира, 110 г моркови, ¼ яйца, 2 сладких перца
желтого цвета, соль, вода*

1. У перцев срезать плодоножки, удалить семена, сполоснуть в холодной воде.

2. Жирную говядину (можно вместе с бараниной) пропустить через мясорубку.

3. В фарш добавить лук, нашинкованный тонкими кольцами, соль и сырое яйцо. Все хорошенько перемешать, наполнить стручки перца и отставить.

4. В чашу мультиварки положить жир, кольца лука и отделенные от мяса кости.

5. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

6. Положить морковь, нарезанную соломкой, и жарить, помешивая, еще 10 мин.

7. Затем одним рядом уложить фаршированный перец, всыпать промытый рис и долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

8. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

Плов на морковном соке

1 ч 15 мин

6 порций

*200 г риса, 100 г курятины (мясо дичи), 50 г лука,
50 мл растительного масла, 500 г моркови (100 г на
плов, 400 г для сока), соль, специи*

1. Свежую морковь вымыть, очистить, потереть на мелкой терке и отжать сок.

2. В чашу мультиварки влить растительное масло, положить лук и курятину, нарезанную на порционные куски.

3. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин.

4. Положить морковь, нашинкованную соломкой, налить

морковный сок на уровне содержимого, заправить солью, специями и тушить 5 мин.

5. Затем положить промытый или замоченный рис, залить морковным соком несколько выше уровня слоя риса.

6. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

7. Перед подачей на стол вынуть курятину, положить на верх плова, уложенного на блюдо горкой.

Плов по-самаркандски

1,5 ч

6 порций

200 г риса, 100 г мяса, 50 г сала, 200 г моркови, 30 г лука, соль, специи

1. В чашу мультиварки положить сало и ломтики мяса.

2. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

3. Добавить кольца лука и продолжать жарить еще 10 мин.

4. Затем ровным слоем выложить нашинкованную соломкой морковь, заправить солью и специями (кумин, барбарис, молотый или стручковый перец).

5. Положить ровным слоем промытый рис, залить водой так, чтобы она превышала уровень риса на 2 см.

6. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

7. Готовый плов не перемешивать, уложить на блюдо горкой, сначала слой риса, сверху – морковь с мясом или на одну часть блюда положить рис, а на другую – морковь с мясом.

8. В отдельной посуде подать уксус и воду.

Плов по-хорезмски

1,5 ч

7 порций

260 г баранины, 240 г риса, 240 г моркови, 120 г репчатого лука, 100 г жира, 5 г пряной смеси, соль

1. Мясо нарезать крупными кусками по 60–80 г.

2. В чашу мультиварки положить жир и измельченный лук. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА в течение 10 мин.

3. Затем добавить мясо и обжаривать еще 20 мин.

4. Затем положить заранее подготовленную морковь, нарезанную вдоль пластинками шириной 1 см и толщиной 2–3 мм, соль и пряную смесь.

5. Засыпать все предварительно промытым рисом. Затем долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

6. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

7. Готовый плов не размешивать, а переложить на тарелки слоями.

Плов на курдючном сале

1,5 ч

6 порции

200 г риса, 250 г баранины, 250 г моркови, 100 г репчатого лука, 140 г курдючного сала, черный молотый перец, соль

1. Мякоть баранины нарезать кусочками по 10–12 г, посолить и поперчить.

2. В чашу мультиварки положить сало, мясо и обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин. К мясу добавить нарезанные соломкой репчатый лук, морковь и продолжать жарить еще в течение 10 мин. Положить рис, долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

3. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

Плов с изюмом

2,5 ч

6 порций

330 г баранины, 180 г риса, 300 г моркови, 100 г бараньего курдючного жира, 60 г репчатого лука, 60 г кишмиша

1. Положить в чашу мультиварки крупные куски баранины и залить водой.

2. Варить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 1,5 ч.

3. Затем положить рис, нарезанные соломкой и пассерованные морковь, изюм и лук.

4. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

5. Добавить в готовый плов топленый курдючный жир и размешать.

6. При подаче плов разложить рядами вперемежку с вареным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

Плов свадебный

1 ч 20 мин

6 порций

250 г риса, 250 г говядины, 250 г моркови, 75 мл растительного масла, 100 г лука (на плов и на маринование мяса), соль, перец, кумин

1. Мясо нарезать кусочками, как на шашлык, смешать с рубленным луком, заправить солью, черным молотым перцем и кумином, поставить в прохладное место, мариновать 1–1,5 ч.

2. В чашу мультиварки влить масло, обжарить в нем кольца лука и маринованное мясо в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

3. Затем положить морковь, нашинкованную крупной соломкой, промытый рис и соль.

4. Долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

5. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

6. Перед подачей на стол плов перемешать и положить на блюдо несколько порций горкой или отдельными порциями с салатом из свежих овощей.

Плов тушеный

1 ч 20 мин

6 порций

200 г риса, 100 г баранины, 150 г моркови, 30 г лука, 30 г топленого (сливочного) масла, соль

1. Жирную баранину нарезать небольшими кусочками, реберные кости порубить на куски той же величины, посолить.

2. В чашу мультиварки положить масло, мясо и нарезанный лук, перемешать. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин. Положить ровным слоем морковь, нарезанную соломкой или кубиками.

3. Засыпать ровным слоем рис, посолить, налить воды столько, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см.

4. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

5. Перед подачей на стол блюдо заправить топленым или сливочным маслом, перемешать и уложить на блюдо горкой.

Плов с тыквой

1 ч 20 мин

6 порций

250 г риса, 75 г баранины, 75 г тыквы, 75 г жира, 70 г репчатого лука, 75 г моркови, соль, специи

1. В чашу мультиварки положить жир, мясо, нарезанное небольшими кусочками, измельченные лук и морковь. Добавить специи и соль.

2. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

3. Тыкву нарезать на небольшие кусочки, очистить от семян, прополоснуть в холодной воде и положить в мясную смесь.

4. После этого засыпать рис, долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

5. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

6. Готовый плов положить на блюдо, а куски тыквы разложить в тарелки и подать на стол отдельно, лучше в холодном виде.

Плов из прожаренного риса

1 ч 40 мин

6 порций

200 г баранины, 240 г риса, 200 г моркови, 160 г репчатого лука, 100 г топленого масла, 6 г пряной смеси, соль

1. В чашу мультиварки положить масло, рис и обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин.

2. Выложить рис в отдельную посуду. Баранину нарезать кусочками и обжаривать 20 мин в том же режиме. Затем добавить нарезанные соломкой лук, морковь, посолить и жарить все вместе еще в течение 10 мин.

3. После этого засыпать рис, долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

4. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

Плов с картофелем

1 ч 20 мин

6 порций

250 г риса, 100 г картофеля, 125 г баранины или говядины, 100 г жира, 75 г репчатого лука, 125 г моркови, соль, специи

1. В чашу мультиварки положить жир и жарить лук в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин. Добавить мясо, нарезанное кусочками, жарить вместе с луком в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин. Затем добавить соль, специи, картофель, нарезанный крупной соломкой, и засыпать рис.

2. Налить воды столько, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см.

3. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

4. При подаче плова на стол сначала положить на блюдо рис, сверху картофель и мясо.

Красный рис с козьим сыром

1,5 ч

4 порции

700–800 г сырой свеклы, 1 небольшая вареная свекла, 100 г красного риса, 2 луковицы шалота, 50–60 г жирной сметаны, 50 г пармезана, 50 г козьего сыра, 2–3 веточки тимьяна, 500 мл куриного бульона, 150 мл красного сухого вина, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла

1. Сырую свеклу очистить, отжать из нее сок (должно получиться 500 мл). Свекольный сок влить в горячий куриный бульон и прогреть. Лук очистить и очень мелко порубить. В чаше мультиварки разогреть сливочное и оливковое масло и обжаривать лук в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин.

2. Вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке и добавить к луку. Положить к свекле с луком рис, влить вино, долить свекольным бульоном так, чтобы он покрывал содержимое мультиварки на 1 см и тушить еще 15 мин в том же режиме.

3. Затем переключить на режим ПЛОВ.

4. Когда рис будет готов, добавить сметану и перемешать. Пармезан натереть на мелкой терке, всыпать к рису и вымесить. Козий сыр поломать на небольшие кусочки. Рис выложить на тарелку, посыпать козьим сыром и листьями тимьяна.

Рис терияки

40 мин

4 порции

1 стакан длиннозерного риса, 2 стакана воды или

мясного бульона, 3 перышка зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. соуса терияки, 1 ст. л. коричневого сахара, зелень петрушки

1. Рис промывать холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться чистой.

2. Выложить рис в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса, готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.

3. Тем временем в отдельной посуде соединить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, соус терияки и коричневый сахар.

4. Проварить эту смесь, чтобы лук стал мягким, но не превратился в кашу.

5. Залить смесью готовый рис, перемешать, разложить по тарелкам, украсив водяным крессом или петрушкой.

Рис по-техасски

1 ч 20 мин

6 порций

500 г мясного фарша, 250 г риса, 1 стакан бульона, 1 стакан воды, 1 луковица, 1 сладкий зеленый перец, 2 ст. л. красного молотого перца, 3 ст. л. томатной пасты, 1 банка консервированных помидоров, 1 банка консервированной фасоли, 250 г тертого сыра, 125 г сметаны, соль, зелень петрушки

1. В чашу мультиварки положить жир и фарш. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

2. Добавить рис, бульон, воду, нарезанный лук, зеленый перец, красный молотый перец, томатную пасту, консервированные помидоры и фасоль. Посолить.

3. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

4. Подавать в неглубоких тарелках. Посыпать сыром, полить сметаной и украсить петрушкой.

Рис с карри

40 мин

4 порции

1 стакан риса, 1 ст. л. карри, зеленый лук, растительное масло, соль, свежемолотый черный перец, куриный бульон

1. Рис промыть холодной водой, выложить в чашу мультиварки. Положить масло и карри, перемешать. Добавить лук и куриный бульон. Жидкость должна покрывать содержимое на 1 см.

2. Готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.

3. По окончании времени варки выложить рис из чаши, посолить и поперчить по вкусу.

Ризотто с лососем

1,5 ч

6 порций

200 г риса, 200 г лосося, 800 мл рыбного бульона, 1 небольшая луковица, сливочное масло, соль, специи

1. Рыбу вымыть, вытереть бумажным полотенцем. Натереть солью со специями и оставить пропитаться на 15 мин.

2. Обжарить рыбу в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

3. Затем рыбу вынуть, в чашу положить нашинкованный лук и обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 10 мин.

4. Когда лук поджарится, добавить рис, бульон.

5. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

6. В готовый рис положить кусочки рыбы и перемешать.

7. Ризотто посолить в самом конце приготовления.

Ризотто с грибами и ветчиной

1 ч 20 мин

6 порций

2 стакана длиннозерного риса, 100 г ветчины, 1 луковица, 100 г шампиньонов, 50 мл оливкового масла, 2 стакана куриного бульона, 1 щепотка шафрана, томатный соус для подачи, сыр пармезан, соль, черный молотый перец

1. Промывать рис в проточной холодной воде до тех пор, пока она не будет оставаться чистой. Ветчину, лук и грибы мелко нарубить. Лук спассеровать на оливковом масле.

2. Положить в чашу мультиварки обжаренный лук с маслом из сковороды, ветчину, грибы и рис, хорошо перемешать. Влить куриный бульон, добавить шафран, посолить и поперчить по вкусу.

3. Готовить ризотто в режиме ПЛОВ. Подать с томатным

соусом и натертым пармезаном.

Кеджери с лососем

40 мин

6 порций

250 г риса, 200 г консервированного лосося, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 2 вареных яйца, зелень петрушки, черный перец, красный острый перец, 2 стакана воды

1. Рис промывать холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться чистой.

2. Выложить рис в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса, готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.

3. Пока варится рис, очистить и нарезать лук. Обжаривать его в течение 15 мин в масле. Порубить белки яиц. Удалить из рыбы кожицу и мелкие косточки, размять ее вилкой.

4. Выложить смесь в рис, поперчить и перемешать.

5. Готовое блюдо разложить на подогретые тарелки и украсить протертыми желтками и зеленью петрушки.

Рис с морепродуктами

1 ч 20 мин

6 порций

350 г морепродуктов (креветки, кальмары, мидии, осьминожки), 1 средняя морковь, 2 стакана длиннозерного риса, оливковое масло, соль, специи

1. Обжаривать морепродукты и мелко нарезанную морковь на оливковом масле в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин. Добавить к морепродуктам рис, залить водой чуть выше уровня риса, посолить, добавить специи (по вкусу).

2. Готовить в режиме ПЛОВ до сигнала.

3. Блюдо можно посыпать нарезанной свежей зеленью, приправить соевым соусом.

Каши, крупеники

Каша из овсяной крупы

3 ч

4 порции

1 стакан овсяной крупы, 6 стаканов молока, сливочное масло, соль, сахар

1. В чашу мультиварки положить овсяную крупу, кусочек сливочного масла, влить молоко, посолить, подсластить.
2. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ в течение 3 ч.
3. Если варить кашу на утро, можно оставить в режиме подогрева до утра.

Каша из овсяных хлопьев с изюмом

25 мин

2 порции

1 стакан овсяных хлопьев, 2 ст. л. изюма без косточек, 3 стакана молока (или воды), ½ ч. л. соли, сахар, 20 г сливочного масла

1. Засыпать в чашу мультиварки овсяные хлопья и промытый изюм, добавить воду или молоко, посолить, добавить сахар по вкусу.
2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.
3. Готовую кашу перемешать, добавив сливочное масло.

Каша из овсяных хлопьев

25 мин

2 порции

¾ стакана овсяных хлопьев, 3 стакана молока, сливочное масло, соль, сахар

1. Загрузить все ингредиенты в чашу мультиварки.
2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

Каша из овсяных хлопьев с пряностями

25 мин
2 порции

1 стакан овсяных хлопьев, 4 стакана молока, корица, бадьян, кориандр, 1 бутон гвоздики, свежая цедра лимона, сахар, соль

1. В чашу мультиварки всыпать хлопья и залить молоком. Добавить сахар, цедру лимона, заправить пряностями по вкусу и размешать.

2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

Рисовая молочная каша

25 мин
4 порции

1 стакан круглозерного риса, 5 стаканов молока, 5 ч. л. сахара, 1½ ч. л. соли, 50 г сливочного масла

1. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки.

2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

Гречка с грибами

1 ч
6 порций

1½ стакана гречки, 1 банка консервированных грибов, 2 небольшие луковичы, оливковое масло, соль

1. Мелко нарезанный лук и нарезанные консервированные грибы поджаривать в мультиварке на оливковом масле в течение 20 мин в режиме ВЫПЕЧКА.

2. К луку и грибам добавить промытую гречку, налить воду выше уровня гречки на 1–1,5 см, посолить.

3. Готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.

Гречневая каша-размазня

25 мин
? порции

½ стакана гречневой крупы, 3 стакана молока (можно пополам с водой), 1 кусочек сливочного масла,

соль, сахар

1. Загрузить все ингредиенты в чашу мультиварки.
2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

Гречневая каша на грибном бульоне

1 ч

6 порций

1½ стакана гречневой крупы, 2–3 сушеных гриба, ½ стакана сливочного масла, ½ стакана грибного отвара, соль

1. Гречневую крупу промыть и обсушить.
2. Положить в чашу мультиварки, перемешать с мелко нарезанными отваренными сушеными грибами, влить ½ стакана растопленного сливочного масла или сала и столько же подсоленного грибного отвара, чтобы он покрыл крупу.
3. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

Гречневик сладкий

1 ч 40 мин

6 порций

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 2 пачки творога (или творожной массы), 3 яйца, сливочное масло, манка, сахар, ваниль

1. Загрузить в чашу мультиварки гречку, залить горячей водой, готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.
2. Готовую гречку немного остудить. Яйца взбить с сахаром и ванилью, смешать с гречкой (на низкой скорости миксера, чтобы не размолоть гречку). Чашу мультиварки смазать маслом, присыпать манкой.
3. Выложить гречнево-творожную смесь, разровнять поверхность, готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

Гречневая каша с сушеными фруктами

40 мин

4 порции

1 стакан гречневой крупы, ½ стакана чернослива, ½

стакана сушеных груш, 4 стакана воды, 4 ст. л. сливок

1. Чернослив и груши промыть, замочить на 1–2 ч, отваривать в течение 10–15 мин в этой же воде, отвар процедить и перелить в чашу мультиварки. Всыпать крупу.

2. Готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала. Подавать кашу с отварными сухофруктами и сливками.

Гречка с овощами

40 мин

4 порции

*1 стакан гречневой крупы, ½ стакана воды, 1 морковь,
2 стакана замороженной стручковой фасоли, соль*

1. Морковь натереть или нарезать тонкой соломкой. Все овощи и гречку положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, перемешать.

2. Готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.

Пшенная каша

25 мин

6 порций

*1½ стакана пшена, 1 л молока, 2–4 ст. л. сливочного
масла, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара*

1. Пшено промыть и ошпарить кипятком, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, масло, соль и сахар.

2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

Пшенная каша с морковью и яблоками

1 ч

6 порций

*1½ стакана пшена, 1 л молока, 2 яблока, 4 ст. л.
тертой моркови, 4 ст. л. сливочного масла, 3 бутона
гвоздики, 3 ст. л. меда, соль, сахар*

1. Пшено промыть и ошпарить кипятком, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, масло, соль и сахар.

2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

3. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на мелкой терке, гвоздику растереть. Смешать все с кашей, добавить мед.
4. Оставить в режиме подогрева на 30 мин.
5. Подать с маслом.

Кулеш

1 ч

6 порций

1½ стакана пшена, 3 стакана воды, 2 стакана молока, 2 клубня картофеля, ½ луковицы, 1½ ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

1. Промытое пшено обдать кипятком, воду слить.
2. Положить крупу в чашу мультиварки, залить горячей водой. Добавить горячее молоко, мелко нарезанный картофель, слегка поджаренный в сливочном масле лук, посолить.
3. Все перемешать.
4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.
5. Перед подачей заправить сливочным маслом.

Тыквенник с пшеном

1 ч

6 порций

2 стакана пшена, 4 стакана молока, 400 г тыквы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, 2 яйца

1. Крупу промыть и ошпарить кипятком, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, масло, соль и сахар.
2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.
3. Затем добавить натертую на терке сырую очищенную тыкву, сливочное масло и 2 сырых яйца. Тщательно перемешать.
4. Далее готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.
5. Затем дать немного постоять и выложить на блюдо. Отдельно подать холодное сливочное масло.

Пшенная каша с тыквой

50 мин

4 порции

400 г тыквы, 1 стакан пшена, 2 ч. л. сахара, ½ ч. л. соли, 3 стакана молока, 3 стакана воды, ваниль

1. Тыкву нарезать маленькими кубиками, положить в чашу мультиварки, залить 1 стаканом воды.

2. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 20 мин (чтобы тыква распарилась).

3. По окончании режима добавить промытое пшено, сахар, соль, ваниль, залить молоком и 2 стаканами воды.

4. Далее готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

Запеканка пшенная

1,5 ч

6 порций

1 стакан пшена, 1½ стакана воды, 1½ стакана молока, 1 ст. л. сахара, 2–3 яйца, ½ стакана изюма, 1 ст. л. масла, цедра лимона, соль

1. Пшено промыть, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, воду, масло, соль и сахар. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

2. Добавить растертые с сахаром желтки, изюм, цедру лимона, перемешать. Ввести взбитые белки и еще раз перемешать.

3. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

4. Подавать с разогретым маслом или соусом из сладких ягод.

Пшенная каша с творогом

1 ч

4 порции

1 стакан пшена, 1 стакан творога, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль

1. В чашу мультиварки всыпать перебранное и промытое пшено. Залить водой так, чтобы она покрывала крупу на 1 см.

2. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

3. Затем добавить сливочное масло, сахарный песок, творог, все хорошо перемешать и поставить режим подогрева на 15–20 минут.

Кукурузная каша

25 мин

4 порции

1 стакан кукурузной крупы, 2 стакана молока, 2 стакана воды, соль, сахар, масло сливочное

1. Загрузить все ингредиенты в чашу мультиварки и готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

2. Можно, чтобы каша еще немного постояла в режиме подогрева и получилась густой, разваристой и нежной.

Классический манник

1 ч

6 порций

1 стакан манной крупы, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 стакан кефира (ряженки или другого кисломолочного напитка), 3 яйца, 1 пакетик разрыхлителя, соль, сливочное масло

1. Манку смешать с кефиром и оставить минимум на 30 мин для набухания.

2. Взбить яйца с сахаром, добавить муку с разрыхлителем и снова взбить.

3. Соединить две массы, перемешать, поместить в смазанную маслом чашу мультиварки.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

5. Сверху кашу можно полить клюквой, перетертой с сахаром.

Кукурузно-манная каша

25 мин

2 порции

500 мл молока, 2 стакана воды, ½ стакана кукурузной крупы, ½ стакана манной крупы, соль, сахар, ванилин

Загрузить все ингредиенты в чашу мультиварки и готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША до сигнала.

Манная каша на молоке

15 мин
4 порции

*⅔ стакана манной крупы, 2 стакана воды, 2 стакана
молока, сахар, соль*

1. Налить в чашу мультиварки молоко и воду.
2. Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ в течение 10 мин.
3. Когда молоко закипит, добавить сахар, соль и, помешивая, медленно и аккуратно всыпать манку.
4. Выключив режим ВАРКА НА ПАРУ, оставить кашу в режиме подогрева еще на 3 минуты.

Запеканка манная с изюмом

1 ч
6 порций

*1 стакан манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. л.
сахара, 50 г дрожжей или немного соды, изюм, 1 ст. л.
сливочного масла, соль*

1. Манную крупу смешать с молоком и оставить на 1 ч, чтобы крупа набухла.
2. Затем добавить соль, сахар, соду или растертые с сахаром дрожжи, изюм, перемешать. Выложить массу с чашу мультиварки, смазанную маслом.
3. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

Перловая каша

40 мин
4 порции

*1 стакан перловой крупы, 5 стаканов воды, 1 стакан
молока, 2 ч. л. меда, соль*

1. Загрузить все ингредиенты в чашу мультиварки, готовить в режиме ГРЕЧКА до сигнала.
2. Перед едой добавить пару ложек меда.

Мучные блюда

Лагман по-узбекски

1,5 ч

6 порций

Для теста: 500 г муки, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды

Для подливки: 500 г мяса, 300 мл растительного масла, 1 редька, 1 средняя морковь, 300 г капусты, 2 клубня картофеля, 3–4 помидора, 2 сладких перца, 2 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока, соль, перец, виноградный уксус

1. Замесить крутое тесто, дать настояться в течение 10–12 мин, тонко раскатать в большой пласт, присыпать мукой, сложить гармошкой и нарезать лапшу шириной 4–5 мм.

2. В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме ВАРКА НА ПАРУ, всыпать лапшу и готовить 10 мин.

3. Лапшу промыть и откинуть на дуршлаг.

4. Мясо нарезать мелкими кубиками, морковь, редьку, сладкий перец и капусту – соломкой, картофель – брусочками, лук – кольцами, помидоры – дольками, чеснок порубить.

5. В чашу мультиварки влить масло, спассеровать лук, положить мясо, жарить, пока не выделится сок.

6. Затем положить измельченные чеснок, помидоры, сладкий перец, картофель, жарить в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

7. Влить немного воды, после закипания посолить, ввести специи, положить редьку и капусту.

8. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

9. Когда будет готова подливка, лапшу обдать кипятком, положить слоем на большое блюдо, сверху залить подливкой. При этом жидкость подливки просочится вниз, а кусочки мяса и овощей останутся сверху.

10. Затем положить еще слой лапши и залить подливкой.

11. Отдельно подается виноградный уксус и перец.

Лагман «Шелковая нить»

1 ч 20 мин

4 порции

Для теста: 2 стакана муки, 4 яйца, соль

Для подливки: 300 г баранины или говядины, 100 мл растительного масла, 150 г репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 2 сладких перца, 350 г помидоров, 1 морковь, 15 г сельдерея, 15 г укропа, 1 средний баклажан, 50 г фасоли, соль, молотый черный перец

1. Приготовить крутое тесто только из взбитых яиц, муки и соли, хорошенько вымесить, скатать в шар и оставить на 10–12 мин под салфеткой.

2. Затем раскатать в пласт до тонкости бумаги, присыпать мукой, скрутить в рулон и нарезать длинную и тонкую лапшу, похожую на белую нитку.

3. В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме **ВАРКА НА ПАРУ**, всыпать лапшу и готовить 10 мин. Лапшу промыть холодной водой, дать стечь и смазать растительным маслом.

4. Для приготовления подливки нарезать лук кольцами, чеснок порубить, мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой или нарезать очень мелкими кусочками. Сладкий перец, сельдерея и укроп мелко нашинковать, помидоры нарезать тонкими дольками, а очищенный баклажан – соломкой.

5. В чашу мультиварки влить масло, пассеровать лук и чеснок в режиме **ВЫПЕЧКА** 5 мин.

6. Положить мясной фарш, баклажан, перец и зелень, посыпать солью и молотым перцем.

7. Налить необходимое количество воды.

8. Готовить в режиме **ТУШЕНИЕ** 1 ч.

9. Отдельно отварить фасоль и очищенную морковь.

10. При подаче на стол лапшу выложить на блюдо, на середину положить мясной фарш, окруженный овощами, сверху посыпать отварной фасолью и нашинкованной соломкой отварной морковью.

Лагман из тянутого теста

1 ч 50 мин

6 порций

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды, $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла для смазки

Для подливки: 500 г мяса, 150 г репчатого лука, 1 редька, 1 средняя морковь, 300 г капусты, 1 баклажан, 1

головка чеснока, 3 сладких перца, 3 помидора, 300 мл растительного масла, соль, перец

1. Замесить тесто средней крутости из муки и взбитого яйца, скатать в шар, положить в миску, накрыть салфеткой, дать настояться в течение 1 ч.

2. После этого тесто смазать раствором соли и соды, еще раз обмять так, чтобы солесодовый раствор полностью впитался в тесто.

3. Затем тесто разделить на небольшие ровные кусочки.

4. Скатав ладонями, придать им форму шарика величиной с грецкий орех.

5. Каждый шарик положить на разделочную доску и, катая ладонями, сформовать жгутики длиной и толщиной с карандаш, уложить жгутики на тарелку рядами.

6. Чтобы они не прилипали друг к другу и приобрели тягучесть, смазать их маслом.

7. Затем каждый жгутик вытянуть в более тонкую, длинную лапшу.

8. Для этого взять жгутик за оба конца и, ударяя его серединой об стол, растянуть до 1 м, сложить вдвое, проделать эту операцию вторично. Сложить еще раз вдвое и вытянуть длинную круглую лапшу, как макароны.

9. Таким способом вытянуть все жгутики.

10. В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме ВАРКА НА ПАРУ, всыпать лапшу и готовить 10 мин. Лапшу промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.

11. Для приготовления подливки мясо нарезать кубиками, морковь, редьку, сладкий перец, капусту и баклажан – соломкой, лук – полукольцами, помидоры – дольками, чеснок порубить.

12. В чашу мультиварки влить масло, спассеровать лук до золотистого цвета в режиме ВЫПЕЧКА 5 мин, добавить мясо.

13. Обжаривать в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

14. Затем положить измельченные чеснок, помидоры, сладкий перец и баклажан и жарить в режиме ВЫПЕЧКА еще 10 мин.

15. Налить немного воды, посолить, добавить специи, положить редьку и капусту.

16. Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 1 ч.

Манты с картофелем

40 мин

4 порции

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, ½ стакана воды, 1 ч. л. соли

Для начинки: 1 кг картофеля, 280 г репчатого лука, 200 г топленого масла, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. черного молотого перца

1. Картофель нашинковать соломкой или нарезать мелкими кубиками, добавить топленое масло, заправить солью и черным молотым перцем.

2. Приготовить крутое тесто, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать расстояться 10 мин. Затем обмять еще раз, опять скатать в шар, придать форму круглой лепешки и тонко раскатать в пласт, разрезать на квадратики размером 10 × 10 см.

3. Положить на каждый квадратик картофельную начинку и сформовать манты. Готовить 40 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

Манты с редькой

40 мин

4 порции

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 ч. л. соли

Для фарша: 300 г баранины, 300 г говядины, 500 г репчатого лука, 200 г редьки, ½ стакана раствора соли, красный молотый перец, сливочное масло

1. Из всех указанных ингредиентов приготовить тесто.

2. Для приготовления фарша равное количество баранины и говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой или нарезать мелкими кубиками со стороной 5 мм.

3. Смешать с нашинкованным или рубленным луком, добавить в фарш редьку.

4. Для этого очищенную редьку нарезать кружочками толщиной 5 мм, отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками.

5. Редьку смешать с фаршем, заправить перцем и раствором соли (2 ч. л. соли на ½ стакана воды).

6. Приготовленное тесто тонко раскатать, нарезать квадратиками размером 10 × 10 см.

7. На каждый квадратик положить горсть мясного фарша с вареной редькой и сформовать манты четырехугольной формы.

8. В чашу мультиварки влить воду. Манты уложить в корзинку для приготовления на пару.

9. Готовить 40 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

10. Подать на блюде несколько порций вместе по 4–6 шт. на

порцию, смазав сливочным маслом.

Манты с тыквой

40 мин

4 порции

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 ч. л. соли

Для начинки: 1 кг очищенной тыквы, 4–5 луковиц, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли, 100 г бараньего сала или 200 г шкварок из него, топленое масло

1. Из указанных ингредиентов приготовить тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать квадратики со стороной 10 см.

2. На каждый квадратик положить тыквенную начинку и сформовать манты овальной формы.

3. Для приготовления начинки мякоть очень спелой тыквы натереть на терке или лучше всего нарезать кубиками со стороной 5 мм.

4. Добавить нашинкованный лук, соль, перец, шкварки или мелко нарезанное курдючное сало, все хорошенько перемешать.

5. Если тыква не очень сладкая на вкус, добавить 1 ст. л. сахарного песка.

6. В чашу мультиварки влить воду. Манты уложить в корзинку для приготовления на пару.

7. Готовить 40 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

8. При подаче на стол уложить манты на блюдо, смазать топленным (сливочным) маслом или полить сметаной.

Манты из кислого теста с открытым фаршем

40 мин

4 порции

Для теста: 500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, ½ ч. л. соли

Для фарша: 500 г баранины, 500 г говядины, 1 яйцо, 2–3 луковицы, соль, перец, виноградный уксус

1. Приготовить дрожжевое тесто, разделить на кусочки, скатать в шарики и, придавив ладонями, сделать тонкие лепешечки.

2. В каждую положить фарш и оформить манты в виде ватрушек – прищипнув края теста, оставить в середине отверстие величиной с орех.

3. В чашу мультиварки влить воду. Манты уложить в корзинку для приготовления на пару.

4. Для приготовления фарша баранину вместе с говядиной пропустить через мясорубку, добавить лук, нашинкованный кольцами, вбить яйцо, посыпать солью и перцем, перемешать.

5. Готовить 40 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

6. Готовые манты подать на стол, капнув в открытую часть виноградный уксус.

Манты по-андижански

50 мин

4 порции

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ стакана воды

Для фарша: 1 кг жирной баранины, 500 г репчатого лука, 1 яйцо, соль, черный молотый перец

1. Из жирной баранины сделать фарш, добавить рубленый лук, соль, перец, вбить яйцо и хорошенько перемешать. Замесить крутое тесто, скатать в шар, дать расстояться минут 10–15 под влажной салфеткой.

2. Затем разделить тесто на куски по 150 г, скатать в шарики размером с апельсин, при помощи короткой скалки раскатать их в пласты размером с пирожковую тарелку, толщиной 3 мм.

3. На каждый пласт положить горсть (примерно 250–300 г) фарша и сформовать манты относительно больших размеров яйцевидной или шарообразной формы.

4. В чашу мультиварки влить воду. Манты уложить в корзинку для приготовления на пару.

5. Готовить 50 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

6. Затем манты положить в глубокие тарелки по 1 шт. на порцию, залить мясным (костным) бульоном, посыпать черным молотым перцем.

Конвертики с яйцами

30 мин

6 порций

Для теста: 500 г муки, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Для начинки: 15 яиц, 280 г репчатого лука, 150 г топленого масла, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. черного молотого

перца

1. Приготовить тесто на молоке, раскатать в тонкий пласт, вырезать из него стаканом кружочки, сложить каждый кружок вдвое, защипнуть на две трети, оставив «горлышко» для наполнения.

2. Для приготовления начинки разогреть в чаше мультиварки топленое масло, спассеровать в нем кольца лука в режиме ВЫПЕЧКА 15 мин. Затем охладить.

3. В миску разбить яйца, посыпать солью и перцем, соединить с подготовленным луком и маслом, взбить.

4. В каждый конвертик из теста в виде полумесяца влить по 1 ст. л. начинки, защипнуть «горлышко».

5. В очищенную чашу мультиварки влить воду и довести ее до кипения в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

6. Положить конвертики и готовить в течение 15–20 мин.

7. Готовые конвертики разложить на большом блюде, полить сметаной и подать на стол.

Пельмени из вяленых помидоров

30 мин

5 порций

Для теста: 500 г муки, 2 яйца, 1 ч. л. соли

Для начинки: 500 г вяленых помидоров, 500 г репчатого лука, 150 г бараньего сала, 1 ч. л. черного молотого перца, 50 г сливочного масла

1. Приготовить тесто на яйцах, сделать пельмени. Начинку приготовить из вяленых помидоров.

2. Для этого вяленые помидоры промыть в холодной воде, замочить в горячей воде на 15–20 мин. Затем отжать их, мелко порубить, добавить нашинкованный лук и кубики бараньего сала (можно заменить топленным или сливочным маслом), посыпать молотым перцем.

3. Поскольку в процессе вяления помидоры обычно посыпаются солью, солить не надо. Этой начинкой начинить пельмени.

4. В чашу мультиварки влить воду. Пельмени уложить в корзинку для приготовления на пару.

5. Готовить 30 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.

Пельмени с яйцом

30 мин
5 порций

Для теста: 500 г муки, 1 стакан молока, ½ ч. л. соли

Для начинки: 15 яиц, 280 г репчатого лука, 150 г топленого масла, соль, перец

1. Тесто замесить на молоке, раскатать в тонкий пласт, разрезать на квадратики размером 5 × 5 см.

2. Для начинки яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Добавить пассерованный в топленом масле лук, заправить солью и перцем. Этим фаршем начинить пельмени.

3. В чашу мультиварки влить воду и довести ее до кипения в режиме ВАРКА НА ПАРУ. Положить пельмени и готовить в течение 20 мин.

4. Выложить на блюдо, смазать маслом и посыпать перцем.

Пельмени с зеленью

30 мин
4 порции

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, ½ стакана воды, ½ ч. л. соли

Для начинки: по 2 пучка укропа, кинзы, петрушки, сельдерея, зеленого лука и стеблей чеснока, 100 г листьев базилика, 100 г листьев тимьяна, 180 г репчатого лука, 200 г шкварок, 4 яйца, соль, перец

1. Приготовить крутое тесто, дать расстояться 15 мин, затем раскатать в пласт толщиной 2 мм, нарезать квадратиками.

2. Приготовить начинку. Листья базилика, тимьяна, стебли и листья кинзы, укропа, сельдерея, петрушки, зеленого лука и чеснока хорошенько промыть в проточной воде, мелко порубить.

3. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, шкварки из курдючного сала, рубленые вареные яйца, соль, молотый черный перец и потушить в режиме ВЫПЕЧКА до выделения сока зелени. С этой начинкой сформовать пельмени.

4. В чашу мультиварки влить воду и довести ее до кипения в режиме ВАРКА НА ПАРУ. Положить пельмени и готовить в течение 20 мин.

5. Готовые пельмени уложить на блюдо и смазать растопленным сливочным маслом или полить сметаной.

Пирог из слоеного теста с ветчиной

1 ч

6 порций

270 г готового слоеного теста, 2 пучка зеленого лука, 175 г ветчины, 5 яиц, 500 мл молока, 2 ст. л. панировочных сухарей, 75 г тертого сыра гауда, соль, перец, мускатный орех

1. Тесто достать из холодильника и оставить на 5–10 мин. Зеленый лук помыть и мелко нарезать. Ветчину нарезать соломкой. Смешать яйца, молоко, соль, перец и молотый мускатный орех.

2. Тесто выложить в чашу мультиварки и посыпать панировочными сухарями.

3. Выложить на тесто лук и ветчину, вылить яичную массу и посыпать сыром.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

Ореховый пирог

1 ч

6 порций

9 яиц (отделить желтки от белков), 1½ стакана сахара, ½ стакана апельсинового сока, цедра ½ апельсина, ½ стакана муки, ½ стакана крахмала, ¾ стакана тертых орехов

1. Взбить яичные желтки. Добавить сахар и продолжать взбивать до воздушной консистенции. Добавить апельсиновый сок и цедру. Просеять муку и крахмал четыре раза. Постепенно добавлять в яичную массу.

2. Взбить белки до загустения. Осторожно смешать полученную ранее массу со взбитыми белками. Добавить орехи.

3. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Пирог с сыром и рыбой

1 ч 10 мин

6 порций

800 г филе морской рыбы, 200 г готового слоеного теста, 200 г твердого сыра, 1 луковица, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сока лимона, соль,

перец, имбирь по вкусу

1. Рыбное филе нарезать кусочками, посыпать имбирем, посолить, поперчить.
2. Лук измельчить и пассеровать в масле (1 ст. л.) 3 мин в режиме ВЫПЕЧКА.
3. Перемешать с рыбой, полить соком лимона и оставить на 20 мин.
4. Тесто раскатать тонким слоем и выложить в чашу мультиварки, смазанную маслом. Оформить бортики.
5. Сверху положить рыбу, посыпать крахмалом и натереть сыр в виде шапки.
6. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Сицилийский пирог

1 ч

6 порций

Для теста: 3 яйца, 400 г муки, 350 г сахара, 100 г маргарина, 1 пакетик сухих дрожжей

Для начинки: 400 г рикотты, 100 г цукатов кубиками, 100 г рубленого черного шоколада, 100 г персикового варенья, немного корицы

Для украшения: 100 г очищенного миндаля, 50 г сахарной пудры

1. Замесить тесто, разделить его на две неравные части, раскатать обе. Большой лепешкой выстелить смазанную маслом и присыпанную мукой чашу мультиварки и заполнить приготовленной начинкой (смешать все указанные ингредиенты).
2. Ядра миндаля плотно уложить на середине пирога.
3. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.
4. Подавать охлажденным, посыпанным сахарной пудрой.

Пирог с маком

1,5 ч

6 порций

Для теста: 20 г дрожжей, 85 мл молока, 200 г муки, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, щепотка соли

Для маковой массы: 125 мл молока, по 30 г сливочного масла и манной крупы, 125 г мака, 75 г сахара, 2 ст. л. рома

Для творожной массы: 2 желтка, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г сахара, щепотка ванилина, 2 ст. л. молока, 300 г творога, 2 ч. л. крахмала, сок и тертая цедра 1 лимона, 6 яблок

1. Из указанных ингредиентов приготовить дрожжевое тесто. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.
2. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.
3. В это время для приготовления маковой массы сварить манную кашу и подмешать мак, сахар и ром. Из перечисленных ингредиентов приготовить творожную массу.
4. Яблоки, удалив сердцевину, надрезать и сбрызнуть лимонным соком. Творожную и маковую массы, чередуя, распределить на тесте. В начинку вдавить яблоки.
5. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Пирог из Кампании

1 ч

8 порций

Для теста: 300 г муки, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 желток

Для начинки: 200 г риса, 1 ст. л. молока, 175 г сахара, 2 ст. л. масла, 4 яйца, 125 г творога, 75 г рубленых цукатов из лимонных корок, по 1 ч. л. натертой цедры лимона и апельсина, 2 ст. л. сахарной пудры, ¼ ч. л. молотой корицы

1. Из просеянной муки, масла, сахара и желтка замесить песочное тесто, накрыть его и поместить на 2 ч в холодильник. Промыть рис и дать стечь воде.
2. Молоко с сахаром и маслом довести до кипения, высыпать рис. Разварить и снять с плиты.
3. Творог смешать с яйцами, лимонными цукатами, лимонной и апельсиновой цедрой, положить в рис и перемешать.
4. Две трети теста раскатать в пласт, выложить дно и стенки чаши мультиварки и наполнить творожно-рисовой массой.
5. Остальное тесто раскатать, тесторезкой разрезать на полоски и украсить пирог решеткой.
6. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.
7. Остывший пирог посыпать сахарной пудрой с корицей.

Воздушный пирог из сметаны

1 ч

6 порций

2 стакана сметаны, ½ стакана сахара, 6 яиц, 2 ст. л. муки, ванилин, цедра лимона, сливочное масло

1. Взбить густую сметану, добавить в нее понемногу, все время растирая, желтки, муку, сахар, ванилин и натертую цедру от половины лимона.

2. Смешать с крепко взбитыми белками. Чашу мультиварки смазать маслом.

3. Выложить тесто и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

4. Можно положить вниз слой сваренных в сиропе фруктов.

Пирожки слоеные со свежими грибами

24 мин

8 порций

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан воды, 200 г сливочного масла, соль

Для начинки: 500 г свежих грибов (белые, лисички, подберезовики, подосиновики), 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. тертой булки, соль, перец, укроп

1. Для приготовления теста просеять муку, сделать в середине углубление, положить в него соль, вбить яйцо, влить холодную воду, осторожно размешать ножом.

2. Вымесить тесто и поставить на холод, затем раскатать, положить в середину масло и защипнуть тесто в виде конверта.

3. Положить тесто защипанной стороной вниз на доску, посыпанную мукой, и раскатать его в длину в виде пласта толщиной в 1 см. Сложить втрое и снова раскатать в длину так, чтобы заложенный край был с правой стороны.

4. Сравнять края скалкой и поставить тесто на холод, накрыв полотенцем. Через 20 мин снова раскатать его два раза и вынести на холод на то же время, после чего опять раскатать дважды и поставить на холод.

5. Для начинки взять 500 г шляпок грибов, хорошо промыть, крупные шляпки разрезать на 2 или 4 части, сложить в сковороду и поставить тушить.

6. Когда грибы дадут сок, положить в них поджаренную

луковицу, соль, перец, зелень укропа, сметану, тертую булку. Готовую начинку остудить.

7. Из теста сформовать небольшие лепешки, оставить их на некоторое время для расстойки, начинить и слепить пирожки. Выложить пирожки в смазанную маслом чашу мультиварки.

8. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Пышки с капустой

1 ч

8 порций

500 г муки, 20 г дрожжей, 4 ч. л. сахара, 3 ст. л. масла, 1 желток, 250 г капусты, соль, молоко

1. Мелко нарезанную капусту тушить в подсоленной воде или молоке до тех пор, пока не станет мягкой.

2. В капусту добавить масло или жир и снова тушить. Когда капуста пожелтеет, она готова. В приготовленную таким образом капустную массу положить дрожжи, муку, замесить тесто.

3. Когда тесто поднимется, выложить его на доску, формочкой разрезать на части и дать подняться.

4. Потом приготовить пышки.

5. Смазать маслом чашу мультиварки, положить пышки, готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

Пирожки с вишней

1 ч

4 порции

Для теста: 320 г муки, 80 г сливочного масла, соль, 1 яйцо

Для начинки: 500 г вишни, 150 г сахара, 20 г молотых сухарей

1. Вишни промыть, освободить от косточек, посыпать сахаром и оставить на час.

2. Замесить тесто из сливок, муки и соли, раскатать его в пласт, смазать растопленным сливочным маслом, сложить втрое и поставить в холодное место на 10 мин.

3. Затем раскатать тесто пластом немного тоньше, разрезать его на квадраты со стороной 12–14 см, положить на каждый ложку вишен (дать предварительно стечь соку), смешанных с молотыми сухарями. Завернуть углы вовнутрь в виде конверта,

слегка прижав середину и края. Смазать пирожки взбитым яйцом и уложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

5. Горячие пирожки посыпать сахаром.

Пирожки с творогом

1 ч

6 порций

Для теста: 250 г муки, 20 г дрожжей, 50 г маргарина, 10 г сахара, 1 яйцо (желтки), 250 мл молока, 1 яйцо (для смазывания пирожков), 20 г жира, 20 г муки (для подсыпания), соль

Для начинки: 300 г творога, 1 яйцо, 75 г сметаны, соль

1. Дрожжи смешать с небольшим количеством муки, сахаром и молоком до густоты сметаны, накрыть и поставить в теплое место. Когда опара подойдет, добавить оставшуюся муку, молоко и сырой яичный желток.

2. Тщательно растереть и выбить деревянной ложкой, пока тесто не станет гладким. Добавить растопленный жир и еще вымешивать несколько минут, затем посолить. Посыпать тесто мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место.

3. Когда тесто подойдет и увеличится в объеме вдвое, выложить его на стол, присыпанный мукой, раскатать в пласт толщиной 1,5 см.

4. Вырезать из него кружочки диаметром 10 см, надрезать их в четырех местах по кругу на одинаковом расстоянии на 2–3 см к центру. На середину кружка положить столовую ложку начинки, немного сплющить ее и выровнять. Каждую часть теста, надрезанную по кругу, загнуть в середину так, чтобы начинка была видна.

5. Пирожки положить в смазанную маслом чашу мультиварки и смазать их взбитым яйцом.

6. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

7. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч.

8. Для приготовления начинки творог растереть с яйцом в однородную массу, добавить соль, сметану и хорошо перемешать.

9. Такие пирожки можно приготовить с начинкой из мяса, картофеля, капусты, рыбы.

Пирожки с вареньем

1 ч

4 порции

500 г муки, 1 стакан теплой воды, 30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, тертая цедра лимона, соль, варенье, сахарная пудра

1. Замесить дрожжевое тесто. Когда тесто начнет подниматься второй раз, добавить в него ложку растительного масла и столовую ложку сахара с цедрой лимона.

2. Размешать, раскатать кусочки теста не очень тонко, положить на раскатанные кружочки теста по ложке варенья. Смочить водой и накрыть вторым раскатанным кружком теста.

3. Выложить пирожки в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч.

4. Затем вынуть их и посыпать сахарной пудрой.

Пирожки с черникой

1 ч

6 порций

500 г муки, 30 г дрожжей, 1 стакан воды, 1 яйцо, 50 г сухого молока, 2 ч. л. фруктового сахара, 80 мл растительного масла, 2 ст. л. крахмала, черника

1. Замесить тесто из пшеничной муки обычным способом, дать ему подняться и скатать из него булочки.

2. Дать им подняться, сделать в каждой углубление и заполнить черникой. Снова дать пирожкам подняться, смазать края яйцом или простоквашей.

3. Выложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Паровые пирожки с капустой

40 мин

6 порции

300 г теста для пельменей, 800 г белокочанной капусты, 200 г свиного топленого жира, 2 ч. л. сахарной пудры, соль, соевый соус

1. Кочан капусты разобрать на листья, залить их горячей водой и сварить.
2. Готовые капустные листья промыть холодной водой, обсушить и мелко порубить.
3. Добавить сахарную пудру, растопленный жир, посолить и перемешать.
4. Тесто раскатать в тонкие пласты, выложить на каждый небольшое количество начинки и сформовать пирожки.
5. В чашу мультиварки влить воду. Пирожки уложить в корзинку для приготовления на пару.
6. Готовить 20 мин в режиме ВАРКА НА ПАРУ.
7. Подавать к столу с соевым соусом.

Пирожки с ореховой начинкой

1,5 ч

6 порций

Для теста: 500 г муки, 40 г дрожжей, 60 г сахара, 125 мл теплого молока, 150 г сливочного масла, 50 г смальца, 1 яйцо, 2 яичных желтка, тертая цедра 1 лимона, соль

Для начинки: 1 яйцо, 2 ст. л. рома, 2 ст. л. сливок, 3 ст. л. сахара, 150 г молотого фундука, корица

1. В миску раскрошить дрожжи, насыпать немного сахара. Замесить опару с молоком и небольшим количеством муки, накрыть салфеткой и на 15 мин поставить в теплое место. Остальное молоко нагреть, растопить в нем 50 г масла и смалец, немного охладить.
2. Добавить яйцо, желтки, цедру лимона, соль, молоко с растопленным жиром и смешать с опарой и оставшейся мукой.
3. Вымешивать тесто, пока оно не будет отставать от стенок миски. Дать ему еще раз расстояться, пока его объем не увеличится вдвое.
4. Для начинки взбить яйцо с ромом и сливками, всыпать сахар. Затем добавить фундук и корицу.
5. Тесто еще раз вымесить на рабочей поверхности, раскатать в пласт толщиной 2 см и нарезать квадратами со стороной 8 см.
6. В середину каждого квадрата положить немного начинки, защипнуть края, смазать оставшимся растопленным маслом и выложить в чашу мультиварки.
7. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и

готовить 1 ч.

8. Открыть крышку, дать немного остыть и выложить на тарелку.

9. Посыпать сверху сахарной пудрой.

Расстегай обыкновенный

2 ч

6 порций

400 г муки, 3 ст. л. масла, 25–30 г дрожжей, 300 г филе щуки, 300 г семги, 2–3 щепотки черного молотого перца, 3 яйца, 1 ст. л. толченых сухарей, 1¼ стакана молока, соль

1. Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто.

2. Дать ему подняться, затем положить в него 2 желтка, 2 ст. л. масла и, хорошо взбив, снова дать тесту подняться.

3. Филе щуки мелко порубить и, посолив и поперчив его, обжарить на масле в режиме ВЫПЕЧКА 20 мин.

4. Поднявшееся вторично тесто раскатать в тонкий лист и стаканом или чашкой вырезать из него кружки.

5. На каждый кружок положить фарш из щуки, а на него тоненький кусочек семги.

6. Концы пирожков защипнуть так, чтобы середина осталась открытой.

7. Подготовленные расстегаи уложить на смазанную маслом чашу мультиварки и дать им расстояться в режиме подогрева 30 мин. Затем каждый пирожок смазать яйцом и обсыпать сухарями.

8. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Кулич заварной

1,5 ч

8 порций

3 стакана муки, 3 стакана молока, 50 г сухих дрожжей, 40 яиц, 2½ стакана сахарного песка, 3 ст. л. растительного масла

1. Муку заварить кипящим молоком и хорошо размешать. Когда остынет до температуры парного молока, положить дрожжи, распущенные в ½ стакана молока, и дать подняться в

тепле. Отделить желтки от белков.

2. Затем добавить к тесту желтки, растертые добела с сахарным песком, и взбитые белки, дать вторично подойти, прибавить масло и всыпать муки, сколько потребуется для надлежащей густоты, выбить как можно лучше и дать еще раз подняться. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

3. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить в течение 1 ч.

Заварной кулич с изюмом

1,5 ч

8 порций

12 стаканов муки, 2 стакана теплого чая, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана топленого масла, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, $\frac{3}{4}$ стакана изюма, 2 яйца, 50 г дрожжей, соль, ваниль, гвоздика

1. Накануне выпечки в 8 ч вечера влить в дрожжи $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды и дать им подняться. Заварить $\frac{1}{2}$ стакана муки таким же количеством кипящего молока, хорошенько размешать.

2. Если плохо заварилось, то немного прогреть, постоянно помешивая.

3. Когда дрожжи подойдут, смешать их с заварным тестом, добавить остывшее кипяченое молоко, 1 ч. л. соли и 2 яйца (от них оставить немного для подмазки).

4. Понемногу всыпать столько муки, чтобы получилось густое тесто, размешать его до гладкости и, хорошенько укрыв, поставить до утра в теплое место подходить.

5. С утра добавить в тесто $\frac{1}{2}$ стакана подогретого (но не горячего) топленого масла и влить понемногу два стакана некрепкого теплого чая, размешанного с $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка.

6. Затем положить в тесто ваниль, гвоздику или другие душистые приправы и всыпать, непрерывно помешивая, почти всю оставшуюся муку.

7. Выложить тесто на стол или доску и бить до тех пор, пока в нем не появятся пузыри. Затем положить тесто в смазанную изнутри топленным маслом посуду, накрыть полотенцем и оставить подходить.

8. Через час выложить тесто на доску, добавить в него изюм,

еще побить, но осторожно, и дать ему подойти в той же посуде в течение 30 мин.

9. Заполнить на $\frac{1}{3}$ чашу мультиварки тестом, смазать верх кулича яйцом.

10. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

11. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить в течение 1 ч.

Кулич царский

1,5 ч

8 порций

50 г дрожжей, 3 стакана сливок, 1,2 кг пшеничной муки, по 200 г сливочного масла и сахарного песка, 15 желтков, 10 толченых зерен кардамона, 1 толченый мускатный орех, 50 г шинкованного миндаля, по 100 г цукатов и изюма, толченые сухари

1. Развести дрожжи в 1 стакане сливок и поставить на них густую опару на 600 г пшеничной муки.

2. Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахарным песком яичные желтки.

3. Добавить еще 600 г муки, 2 стакана сливок, толченый кардамон, толченый мускатный орех, шинкованный миндаль, мелко нарезанные цукаты и промытый обсушенный изюм. Взбить тесто и оставить подниматься на 2 ч. Потом снова вымесить тесто.

4. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

5. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

6. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить в течение 1 ч.

7. Открыть крышку, дать немного остыть, выложить на тарелку и подать к столу.

Кулич шоколадный

1,5 ч

8 порций

20 г сухих дрожжей, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 15 яиц, 2 стакана сахарного песка, $\frac{1}{2}$ стакана шоколада, $\frac{1}{4}$ стакана

рома, ½ стакана красного вина, ½ стакана ржаных сухарей, ½ стакана воды, 100 г апельсиновых цукатов, по ½ ч. л. толченой корицы и гвоздики, сливочное масло

1. Распустить дрожжи в воде, размешать с мукой и дать подняться в теплом месте. После этого положить в тесто 15 желтков, растертых добела с 2 стаканами сахарного песка.

2. Добавить тертый шоколад, ром, красное вино, ржаные сухари, мелко нарубленные апельсиновые цукаты, немного толченой гвоздики и корицы. Все хорошо выбить и дать подняться.

3. Добавить 15 взбитых белков и муки до надлежащей густоты, переложить в чашу мультиварки, смазанную внутри маслом.

4. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

5. Включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч.

Кулич с фундуком

1,5 ч

6 порций

320 г муки, 250 мл молока, 25 г дрожжей, 3 яйца, 70 г сливочного масла, 150 г сахара, 100 г изюма, 100 г цукатов, 100 г фундука, ванильный сахар, молотый кардамон, соль, сахарная пудра

1. Яйца заранее охладить. Муку и соль просеять через сито. Влить в дрожжи теплое молоко, добавить сахар и половину муки. Вымесить тесто, накрыть его пищевой пленкой и поставить в теплое место на 2 ч. Отделить яичные желтки от белков.

2. Отдельно взбить белки и желтки. Добавить в тесто оставшуюся муку, взбитые желтки и белки, сливочное масло. Вымесить гладкое эластичное тесто, вновь накрыть пленкой и дать ему еще раз подняться.

3. Добавить в тесто замоченный изюм, нарезанные цукаты, измельченный фундук, ванильный сахар и кардамон. Тщательно перемешать.

4. Заполнить на ⅓ чашу мультиварки тестом. Смазать верх кулича яйцом.

5. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

6. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч. Готовый кулич выложить на тарелку.

7. Посыпать кулич сахарной пудрой или украсить сахарной глазурью.

Кулич миндальный

1,5 ч

8 порций

1 кг муки, ½ л молока, 50–70 г свежих дрожжей, 5 яиц, 200 г сахара, 300 г сливочного масла, 200 г очищенного миндаля, 1 лимон, 150 г изюма, соль

1. Вскипятить молоко, охладить до температуры парного молока. В небольшой части молока развести дрожжи, добавив 1 ст. л. сахара.

2. В молоко всыпать муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

3. Когда тесто поднимется, прибавить

5 взбитых с оставшимся сахаром желтков, растопленное теплое масло, натертую цедру лимона, часть очищенных и измельченных ядер миндаля, изюм и соль.

4. Ввести взбитые в стойкую пену белки, тщательно вымесить тесто, перемешивая сверху вниз.

5. Положить тесто в чашу мультиварки, обильно смазанную маслом и подпыленную мукой, смазать поверхность кулича желтком, посыпать ядрами миндаля.

6. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

7. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить в течение 1 ч.

Баба медовая

1,5 ч

8 порций

1 кг муки, 550 г меда, 70 г дрожжей, 250 мл сливок, 500 г желтков, 300 г сахара, 400 г сливочного масла, соль

1. Мед вскипятить и, сняв образовавшуюся пену, смешать со сливками, добавить муку, замесить не слишком густое тесто, дать остыть до температуры парного молока, после чего ввести растворенные в небольшом количестве сливок вспенившиеся дрожжи, хорошо перемешать. Прикрыть полотенцем, поставить в

теплое место для брожения.

2. Когда тесто поднимется, добавить растопленное масло, взбитые с сахаром желтки, соль и сколько потребуется муки. Тесто тщательно выбить, выложить в чашу мультиварки, обильно смазанную маслом, заполняя ее до половины.

3. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить в течение 1 ч.

Баба шафранная

1,5 ч

8 порций

1 кг муки, ½ л молока, 80 г дрожжей, 8 желтков, 4 белка, 150 г сахара, 140 г растопленного сливочного масла, 100 г изюма, 30 мл спирта, щепотка шафрана, 30 г апельсиновой цедры, цедра 1 лимона, 1 ч. л. соли, сахарная пудра

1. 250 г муки развести теплым молоком и добавить дрожжи.

2. Опарное тесто прикрыть салфеткой и поставить на час в теплое место, чтобы оно хорошо поднялось.

3. Взбить венчиком желтки, сахар, белки, цедру одного небольшого лимона, предварительно замоченную в рюмке спирта (на 3 ч), и щепотку шафрана.

4. Положить эту массу в опару, добавить 750 г муки, соль и месить тесто 30 мин.

5. После этого влить в тесто растопленное масло, всыпать изюм и тонко нарезанную апельсиновую цедру, сваренную в сахаре. И снова месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук и стенок миски.

6. Затем переложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин.

7. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить в течение 1 ч.

8. Теплую бабу посыпать сахарной пудрой или же покрыть глазурью.

Баба сливочная с ванилью

1 ч

6 порций

300 г муки, 150 г крахмала, 10 яиц, 300 г сахара,
150 г сливочного масла, 300 мл молока, 10 г ванилина

1. Вскипятить молоко с 1 стаканом сахара и ванилином, дать остыть.

2. Сливочное масло положить в кастрюльку и вливать понемногу вскипяченное молоко, не переставая мешать лопаткой.

3. Остальной сахар растереть с 8 желтками, чтобы масса загустела. Затем всыпать муку и крахмал, размешать.

4. Взбить в густую пену 10 белков, выложить их в эту массу, осторожно перемешать, чтобы белки не осели. Чашу мультиварки смазать маслом.

5. Выложить тесто и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Баба нежная

1 ч

6 порций

100 г муки, 6 яиц, 3 желтка, 100 г сахарной пудры,
100 г сливочного масла, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, ванильный сахар

1. Взбить яйца и желтки с сахарной пудрой до загустения на горячей водяной бане. Затем продолжать взбивание массы, сняв посуду с водяной бани, до полного охлаждения, после чего добавить муку, измельченную цедру лимона, ванильный сахар и растопленное теплое масло.

2. Быстро замесить легкое воздушное тесто, вылить его в чашу мультиварки, обильно смазанную размягченным сливочным маслом и присыпанную мукой или панировочными сухарями, заполняя ее лишь до половины.

3. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

4. Охлажденную бабу вынуть из мультиварки, посыпать сахарной пудрой с ванильным сахаром.

Баба ромовая

1 ч

6 порций

3 яйца, 150 г сахара, 150 г муки, сливочное масло

Для пропитки: 1 стакан вишневого сока, 2 ст. л.
рома

Для соуса: 3–4 ст. л. рома, 2 желтка, 250 мл сливок,
1 ст. л. крахмала

1. Яйца с сахаром взбить миксером до получения пены, осторожно всыпать муку, быстро замесить тесто и так же осторожно наполнить им чашу мультиварки, обильно смазанную маслом и присыпанную мукой.

2. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА в течение 1 ч.

3. Выпеченную бабу аккуратно извлечь из мультиварки, охладить, пропитать вишневым соком с ромом, для чего опустить в миску с пропиткой.

4. Для приготовления соуса на паровой бане взбить сливки с желтками, крахмалом, в конце влить ром, довести до загустения.

5. При подаче к столу бабу полить сладким соусом.

Баба на желтках

1 ч

6 порций

12 желтков, 1½ стакана сахара, 1 стакан растопленного сливочного масла, ½ стакана дрожжей, 1½ стакана муки, ром по вкусу

1. Желтки и 2 стакана просеянного сахара растереть добела.

2. Влить растопленное масло, мешать 30 мин, всыпать муку, влить дрожжи, мешать 30 мин. Слегка присыпать мукой, накрыть, дать подняться.

3. Когда тесто поднимется, выбить его лопаткой, дать немного подняться.

4. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить тесто и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

5. Между тем вскипятить сладкий, но жидкий сироп, влить по вкусу ром. Выложить горячую бабу из мультиварки на блюдо. Дать остыть. Затем облить ее горячим сиропом, перевернуть на блюде несколько раз, чтобы она пропиталась сиропом.

6. Поставить на блюдо, дать обсохнуть и подавать к столу.

Баба миндальная

1 ч

6 порций

150 г муки, 250 г сахара, 12 яиц, 70 г сладкого миндаля, 50 г горького миндаля, 30 мл вишневого ликера, сливочное масло

1. 12 желтков растереть с сахаром добела. Ошпарить и

очистить сладкий и горький миндаль, истолочь его с ликером и выложить в желтки с сахаром, хорошенько перемешав.

2. Затем взбить в пену белки, всыпать муку, перемешать с желтками и положить взбитые белки. Осторожно перемешать.

3. Чашу мультиварки смазать маслом и обсыпать миндалем. Выложить тесто и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

Баба тирольская

1 ч

6 порций

300 г муки, 150 г крахмала, 300 г сливочного масла, 450 г сахара, 12 яиц, 1 ст. л. сливок, 150 г цукатов, 70 г миндаля, ванилин, сахарная пудра, сливочное масло

1. Положить в кастрюлю сливочное масло, немного разогреть, но не совсем распустать, вымесить до густоты сметаны, добавить сахар, ванилин и размешать.

2. Нарубить цукаты, добавить к ним ошпаренный, вычищенный и истолченный со сливками миндаль. Все это хорошенько размешать.

3. В сахар и ванилин по одному вбить яйца, не переставая мешать лопаткой (чем больше мешать, тем лучше выходит тесто, нежнее и вкуснее). Положить в приготовленное тесто всю муку и хорошенько вымесить. Добавить цукаты и миндаль.

4. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки до половины высоты, засыпать сверху рубленым миндалем. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

5. Когда баба остынет, посыпать сахарной пудрой.

Баба кружевная

1 ч

6 порций

500 г муки, 50 г дрожжей, 10 яиц, 500 г сахара, ½ стакана молока, сливочное масло, соль по вкусу

1. Взбить 10 желтков с сахаром, добавить муку, развести в небольшом количестве молока свежие дрожжи, взбивать не менее часа, затем добавить взбитые в стойкую пену белки и, перемешав сверху вниз, выложить в обильно смазанную мягким маслом и подпыленную мукой форму. Поставить в теплое место.

2. Когда тесто поднимется выложить его в смазанную маслом

чашу мультиварки. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 мин. Не открывая крышку, включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч.

Шафранный кекс

1 ч

6 порций

500 г муки, 300 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 3 яйца, 1 стакан сахара, 50 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ г шафрана, 5 зерен кардамона, натертая лимонная цедра, 1 пачка ванильного сахара, 1 стакан изюма, 4 ст. л. апельсиновых цукатов, 2 ст. л. рома

Для глазури из белка: 1 стакан сахарной пудры, 1 белок, по 1 ч. л. апельсинового и лимонного соков, 2 ст. л. тертого шоколада

Для шоколадной глазури: 1 белок, 1 стакан сахарной пудры, 2 ч. л. столового уксуса, 1–2 ст. л. какао

1. Масло вместе с мукой порубить ножом, добавить взбитые яйца, растворенные в сливках дрожжи и все быстро вымесить в однородную массу.

2. Тесто погрузить в емкость с теплой водой (комнатной температуры) и дать подойти. Подошедшее тесто через 30 мин поднимется над водой.

3. К тесту добавить пряности, сахар, ром и промытый, обсушенный и обвалянный в муке изюм и цукаты. Готовое тесто выложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

4. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 1 ч.

5. Остывший кекс вынуть из формы, а затем покрыть его глазурями, каждая из которых влита в свой бумажный фунтик.

Медовый кекс

1 ч

6 порций

2 стакана муки, 2 ст. л. меда, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 150 г сливочного масла, 5 яиц, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. соды, $1\frac{1}{2}$ стакана фундука, молотая корица, ванилин, соль, сахарная пудра

1. Смешать яйца, мед, масло, сахар, соль и взбить до получения однородной массы. Добавить соду, погашенную

- уксусом, ванилин, корицу, орехи, всыпать муку и замесить тесто.
2. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.
 3. Включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч.
 4. Открыть крышку, дать немного остыть и выложить кекс на тарелку.
 5. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Шоколадно-ореховый кекс

1 ч

6 порций

200 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 щепотки соли, 4 яйца, 300 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 50 мл сливок, по 100 г белого и темного шоколада, 2 ст. л. миндальных лепестков

1. Духовку нагреть до 180 °С. Орехи обжарить без добавления жира.
2. Остудить и смешать со специями и цедрой. Сливочное масло растереть с сахаром, ванильным сахаром и солью. Ввести яйца. Подмешать муку, разрыхлитель, орехи и сливки.
3. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки и присыпанную панировочными сухарями.
4. Включить режим ВЫПЕЧКА и готовить 1 ч.
5. Кекс остудить и вынуть мультиварки.
6. Шоколад разломать на кусочки и по отдельности расплавить. Полить кекс, придавая глазури мраморный рисунок. Посыпать миндальными лепестками.